

PATRYK BILIŃSKI
SWPS University in Wrocław (Poland)

Occupational therapist and Social Skills Training trainer. School psychologist. President of the "Understand You" Foundation. Research interests: supporting children, youth, and families in the areas of emotional development, communication, and building relationships based on understanding; psychological reflection on moral and axiological values; searching for bridges between empirical knowledge and the spiritual depth of humanity. Author of therapeutic fables, educational tools, and workshops for schools and educational institutions.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0843-9256>

E-mail: pbilinski@st.swps.edu.pl

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

THE VALUE OF FORGIVENESS IN CHILDREN'S EMOTIONAL EDUCATION. A REVIEW OF PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL, AND AXIOLOGICAL PERSPECTIVES

Wartość przebaczenia w edukacji emocjonalnej dzieci. Przegląd perspektyw pedagogicznych, psychologicznych i aksjologicznych

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2025.37.19>

Wprowadzenie

Przebaczenie? Brzmi jak słowo z innej epoki. W dyskursie współczesnej edukacji emocjonalnej, zdominowanym przez koncepcje samoregulacji, asertywności czy inteligencji emocjonalnej, termin ten wydaje się anachroniczny, niemal wycofany z pedagogicznego obiegu. Zastępujemy go potocznymi, pozornie pragmatycznymi frazami: „idź dalej”, „olej to”, „nie przejmuj się”. Sugerują one raczej mechanizm unikania lub wyparcia niż głęboką pracę wewnętrzną. Tymczasem przebaczenie nie jest zapomnieniem. Nie jest rezygnacją z granic ani, co najistotniejsze, naiwną zgodą na powtarzalną krzywdę. Przebaczenie to akt poznawczo-emocjonalnej transformacji, proces wymagający odwagi, autorefleksji i – przede wszystkim – pedagogicznego wsparcia.

W kulturze, która gloryfikuje siłę, natychmiastowy sukces i demonstracyjną asertywność, przebaczenie jawi się jako słabość. Jest postrzegane jako akt kapitulacji, uległości, a nawet zdrady samego siebie. Ten kulturowy skrypt ma swoje głębokie zakorzenienie. Obwiniamy się społecznie – nasza tożsamość narodowa i historyczna narracja często budowane są na pamięci o klęskach, a język wychowania przez dekady opierał się na mechanizmach winy. Nie chodzi tu o powierzchowną krytykę tradycji, lecz o zrozumienie, jak głęboko ten język wpływa na nasze emocje, poczucie własnej wartości i, w konsekwencji, na nasze relacje.

Niniejszy artykuł stawia tezę, że przebaczenie jest kluczowym, choć zaniedbanym i marginalizowanym w polskiej edukacji, filarem zdrowia psychicznego i dojrzałości społecznej. Jest to kompetencja, którą można i należy kształtować w procesie wychowania. Pomijanie jej w edukacji emocjonalnej dzieci jest błędem o doniosłych konsekwencjach. Prowadzi do wychowywania pokolenia, które potrafi walczyć o swoje granice, ale nie potrafi odbudowywać relacji po ich naruszeniu; pokolenia zdolnego do odczuwania złości, ale bezradnego wobec transformacji urazy.

Celem artykułu jest ukazanie przebaczenia w trzech komplementarnych wymiarach:

1. Psychologicznym: Jako mierzalnego procesu wpływającego na redukcję lęku, depresji i objawów somatycznych, opisanego w konkretnych modelach terapeutycznych, jak choćby Roberta D. Enrighta¹ czy Everetta L. Worthingtona².

2. Pedagogicznym: Jako konkretnej umiejętności, którą można wspierać w środowisku wychowawczym za pomocą odpowiednich narzędzi (np. bajek terapeutycznych³ i postaw, z uwzględnieniem faz rozwoju moralnego i poznawczego dziecka.

3. Aksjologicznym: Jako wartości moralnej, która, choć głęboko zakorzeniona w moralności chrześcijańskiej, ma charakter uniwersalny, stanowiąc fundament dialogu, pojednania i budowania wspólnoty opartej na wzajemnym zrozumieniu.

Wychowanie do przebaczenia nie jest wychowaniem do uległości. Jest, jak argumentuje Nel Noddings w swojej pedagogice troski, wyzwaniem do budowania relacji, które są ważniejsze niż chwilowa racja czy potrzeba odwetu⁴. To inwestycja w odporność psychiczną dziecka, która pozwala mu nie tylko unikać cierpienia, ale także nadawać mu sens i wychodzić z niego silniejszym.

2. Czym jest przebaczenie? (Perspektywa integracyjna)

Definicje przebaczenia są liczne, oscylując między perspektywą teologiczną, filozoficzną a psychologią kliniczną. Dla potrzeb tego artykułu, skoncentrowanego na praktyce pedagogicznej, przyjmuję definicję bliską doświadczeniu egzystencjalnemu: przebaczenie to „przestanie mieć na uwadze”. Co to w istocie oznacza? Oznacza to świadomą decyzję i następujący po niej proces, w którym jednostka przestaje kierować swoje kluczowe zasoby poznawcze i emocjonalne w stronę osoby sprawcy lub samego traumatyzującego zdarzenia.

To nie jest akt woli, który magicznie usuwa pamięć. Pamięć pozostaje, ale zmienia się jej ładunek afektywny. „Przestaję mieć na uwadze” oznacza: nie analizuję kompulsywnie scenariuszy alternatywnych („co by było, gdyby...”), nie monitoruję losów sprawcy, nie żywię aktywnej nadziei na zadośćuczynienie, które miałyby magicznie wymazać ból. Przebaczenie jest więc aktem odzyskania i uwolnienia własnej uwagi i energii psychicznej. Nie jest to zapomnienie, nie jest to unieważnienie doznanego bólu ani pomniejszanie winy sprawcy. Jest to świadome uznanie faktu: „Nie jestem już zakładnikiem tej historii”.

To nie jest wyparcie. Wyparcie polega na aktywnym spychaniu bolesnych treści do nieświadomości, co generuje koszty psychiczne w postaci objawów nerwicowych. Przebaczenie jest procesem odwrotnym: wymaga najpierw pełnego uznania i zrozumienia, co się wydarzyło. To nie jest naiwność. Naiwnością byłoby ponowne, bezrefleksyjne wystawienie się na krzywdę. Przebaczenie może, ale nie musi, prowadzić do pojednania. Można przebaczyć komuś, z kim świadomie zrywamy relację dla własnego bezpieczeństwa. Jest to zatem przede wszystkim zmiana wewnętrznej struktury uwagi i narracji tożsamościowej.

3. Perspektywa psychodynamiczna i poznawcza

Zygmunt Freud, choć nie zajmował się przebaczeniem *explicite*, dostarczył narzędzi do jego zrozumienia. W klasycznym ujęciu psychodynamicznym, uraza jest represjonowanym afektem, psychiczną energią (kateksją) związaną z obiektem, który zawiódł. Trwanie w urazie to nieustanne karmienie surowego Superego żądzą zemsty, co jest procesem wyczerpującym dla Ego. Przebaczenie byłoby więc uwolnieniem tej energii, zgodą na „żałobę” po stracie (np. idealnego obrazu sprawcy) i powrotem do homeostazy psychicznej⁵.

¹ Zob. R. D. Enright, *Forgiveness is a Choice*, APA, Washington 2001.

² Zob. E. L. Worthington, *Forgiveness and Reconciliation*, Routledge, New York 2006

³ Zob. M. Molicka, *Bajki terapeutyczne*, Media Rodzina, Poznań 2002.

⁴ Zob. N. Noddings, *The Challenge to Care in Schools*, Teachers College Press, New York 2005.

⁵ Por. S. Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, Hogarth Press, London 1920

Współczesna terapia poznawczo-behawioralna (CBT) oraz jej „trzecia fala” (np. ACT – Terapia Akceptacji i Zaangażowania) ujmują to inaczej. Przebaczenie to proces restrukturyzacji poznawczej. Polega na przekształceniu dysfunkcyjnych, automatycznych przekonań kluczowych, takich jak: „Muszę się bronić”, „Jak wybaczę, to znaczy, że zgadzam się na krzywdę”, „Okazanie słabości jest niebezpieczne”, „Sprawiedliwości musi stać się zadość za wszelką cenę”. Terapia, np. dialektyczno-behawioralna (DBT) Marthy Linehan, uczy, jak akceptować bolesną rzeczywistość (radyczna akceptacja) i jednocześnie modyfikować te przekonania na bardziej adaptacyjne, pełne współczucia dla samego siebie, a docelowo – być może – także dla drugiego⁶. Chodzi o zmianę interpretacji zdarzenia i wyjście z mechanizmów ruminacyjnych.

4. Perspektywa aksjologiczna i teologiczna

Jednak ujęcie czysto psychologiczne, skupione na redukcji objawów i dobrostanie jednostki, bywa niewystarczające. Z perspektywy moralności chrześcijańskiej przebaczenie jest aktem duchowym i moralnym, który wykracza poza samą emocjonalną ulgę. To fundamentalna odpowiedź na wezwanie Jezusa: „Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują” (Mt 5,44)⁷. To nie jest prośba, psychologiczna sugestia czy zalecenie dla zaawansowanych – to radykalny projekt etyczny, który celowo przekracza ludzką, kalkulatorywną sprawiedliwość („oko za oko”).

W tym ujęciu przebaczenie nie wynika z kalkulacji („przebaczę, bo mi ulży”). Jest aktem wiary w to, że relacja – z Bogiem i z drugim człowiekiem – ma ostatecznie większą wartość niż racja. Bóg w chrześcijaństwie nie przebacza „bo tak wypada” ani „bo musi”. Przebacza, ponieważ Jego relacja z człowiekiem jest ontologicznie ważniejsza niż grzech tego człowieka. I właśnie w tym paradoksie – miłość wobec grzesznika przy jednoczesnym potępieniu grzechu – przebaczenie nabiera mocy transformującej.

Jednocześnie, jak słusznie zauważono, chrześcijańska teologia zawiera w sobie fundamentalne napięcie: z jednej strony Bóg, który przebacza bez granic (przypowieść o synu marnotrawnym, o robotnikach w winnicy); z drugiej – narracja o sądzie ostatecznym i możliwości wiecznego potępienia. Dla dziecka – ale też dla wielu dorosłych – to może być poznawczo i emocjonalnie niezrozumiałe: jak można kochać i przebaczać, a zarazem ostatecznie potępić?. W dojrzałej refleksji teologicznej (np. w Katechizmie Kościoła Katolickiego) to napięcie rozwiązuje się w tajemnicy ludzkiej wolności: to człowiek, definitywnie i świadomie odrzucając Boże przebaczenie i miłosierdzie, sam wybiera stan wiecznego oddzielenia (piekło), nie Bóg go arbitralnie tam „wtrąca”.

Jednak pedagogicznie musimy być niezwykle ostrożni. Przekazując dziecku religijne prawdy, nie możemy doprowadzić do komunikatu: „Przebaczam ci, ale cię odrzucam”, lub „Bóg ci przebacza, ale i tak cię ukarze, jeśli się nie poprawisz”. Taki komunikat, oparty na lęku, jest zaprzeczeniem Dobrej Nowiny. Prawdziwe przebaczenie nie rodzi lęku – rodzi nadzieję.

Chrześcijańska aksjologia uczy nas, że prawdziwe przebaczenie nie unieważnia prawdy ani sprawiedliwości – ale je uzdrawia i przekracza. W centrum nauczania Jezusa nie stoi wstyd (jako narzędzie kontroli), lecz miłosierdzie (jako oferta relacji). Nie kontrola, lecz wolność. Nie zemsta, lecz relacja.

Tu powraca postać św. Józefa – opiekuna, który w milczeniu i delikatności daje świadectwo najtrudniejszej formy miłości: tej, która nie potrzebuje słów ani publicznych deklaracji. W apokryficznej Protoewangelii Jakuba (choć także w kanonicznej Ewangelii Mateusza) widzimy jego dramat: lęk, zawahanie, wewnętrzną walkę, poczucie zdrady i plan oddalenia Marii. A jednak – zostaje. Nie odrzuca. Nie mści się. Nie urządza publicznego sądu.

⁶ Zob. M. Linehan, *CBT of Borderline Personality Disorder*, Guilford, New York 1993.

⁷ *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, Pallottinum, Poznań 2000, Mt 5,44

Jego przebaczenie nie jest deklaracją, ale staje się cichą, chroniącą obecnością. Jest to pedagogiczny wzór miłości, która przyjmuje prawdę (nawet bolesną i niezrozumiałą) i uzdrawia ją w relacji.

5. Rozwój zdolności do przebaczenia u dzieci

Przebaczenie nie jest kompetencją wrodzoną ani prostym aktem, którego można się nauczyć na jednych zajęciach. Jest to złożony proces, ściśle powiązany z rozwojem poznawczym, emocjonalnym i moralnym dziecka.

Dziecko w wieku przedszkolnym (ok. 5 lat) nie wybaczy z pobudek empatycznych czy aksjologicznych. Jego myślenie jest jeszcze w dużej mierze egocentryczne, a moralność ma charakter heteronomiczny (jak opisywał to Jean Piaget) – reguły są sztywne, narzucone z zewnątrz, a ocena czynu zależy od jego materialnych konsekwencji, a nie od intencji sprawcy. Pięciolatek "wybaczy" koledze, który zabrał mu zabawkę, głównie z pragmatycznej potrzeby przywrócenia kontaktu i wznowienia przerwanej zabawy. Przebaczenie jest tu instrumentalne.

Dopiero w młodszym wieku szkolnym (ok. 7–9 lat), wraz z rozwojem teorii umysłu (zdolności do rozumienia, że inni ludzie mają stany mentalne – myśli, intencje, uczucia – odmienne od naszych) oraz zdolności do decentracji (wyjścia poza własną perspektywę), pojawia się załazek dojrzałego przebaczenia. Dziecko zaczyna rozumieć, że kolega mógł je popchnąć *niechcący* (uwzględnianie intencji). Empatia staje się tu warunkiem koniecznym, ale, co istotne, niewystarczającym. Samo współodczuwanie smutku kolegi nie wystarczy do przetworzenia własnej krzywdy.

Potrzebna jest do tego rozwijająca się umiejętność samoregulacji emocjonalnej – zdolność do nazwania, zaakceptowania i uspokojenia własnej złości, żalu czy lęku. Ponadto, kluczowa staje się umiejętność przepisania narracji o sobie i o drugim. Dziecko musi przejść od narracji: „Jestem ofiarą, on jest złym sprawcą” do narracji: „Spotkało mnie coś przykrego, ale mam siłę, by sobie z tym poradzić, a on jest kolegą, który popełnił błąd”.

W tym procesie nieocenioną pomocą mogą być narzędzia pedagogiczne, takie jak bajki terapeutyczne. Jak wskazuje Maria Molicka, odpowiednio skonstruowana opowieść pozwala dziecku zidentyfikować się z bohaterem przeżywającym podobne trudności, przeżyć z nim proces transformacji emocjonalnej i znaleźć nowe, konstruktywne sposoby poradzenia sobie z sytuacją – w tym przypadku z urazą⁸.

6. Przeprosiny a przebaczenie: pedagogiczne rozróżnienie

W codziennej praktyce wychowawczej – zarówno domowej, jak i szkolnej – nagminnie mylimy te dwa pojęcia, co prowadzi do poważnych błędów. Kluczowe jest ich precyzyjne rozróżnienie: przeprosiny to intencjonalny akt sprawcy, który (idealnie) uznaje swoją winę i bierze za nią odpowiedzialność. Przebaczenie to wewnętrzny proces osoby skrzywdzonej, polegający na transformacji emocji i poznawczym uwolnieniu się od urazy.

Te dwa akty mogą się spotkać w akcie pojednania, ale często biegną równoległe lub są od siebie całkowicie niezależne.

Problem pedagogiczny polega na tym, że dorośli często wymuszają na dzieciach *rytuał* przeprosin, nie dbając o ich *treść*. Dziecko słyszy komunikat: „Masz natychmiast przeprosić, bo tak trzeba” lub „Przepróż, żeby był spokój”. Dziecko uczy się więc, że słowo „przepraszam” jest magiczną formułą, która kończy konflikt i pozwala uniknąć kary. Nie czuje przy tym żalu, skruchy ani zrozumienia dla krzywdy kolegi. Takie przeprosiny są pustym rytuałem, który uczy raczej manipulacji niż odpowiedzialności.

I odwrotnie – dorosły (lub dziecko) może wybaczyć komuś, kto nigdy nie przeprosił. Dzieje się tak, gdy osoba skrzywdzona uświadamia sobie, że trzymanie urazy szkodzi przede

⁸ M. Molicka, *op. cit.*

wszystkim jej samej. Wybacza, aby odzyskać wewnętrzny spokój i wolność, niezależnie od postawy sprawcy. To niezwykle ważna lekcja odporności psychicznej – moje zdrowie emocjonalne nie musi być zakładnikiem czyjejś skruchy.

7. Modele przebaczenia w psychologii klinicznej

Psychologia naukowa od lat 80. XX wieku intensywnie bada proces przebaczenia, traktując je jako istotny czynnik zdrowia psychicznego. Opracowano konkretne modele terapeutyczne, które systematyzują ten proces i pozwalają go wspierać.

Najbardziej znanym i najlepiej zweryfikowanym empirycznie jest Model Roberta D. Enrighta. Enright, często nazywany pionierem naukowych badań nad przebaczeniem, definiuje je jako „gotowość do porzucenia prawa do urazy, negatywnego osądu i obojętnego zachowania wobec tego, kto zranił nas niesprawiedliwie, przy jednoczesnym rozwijaniu współczucia, hojności, a nawet miłości wobec niego”⁹. Jego model składa się z czterech faz, obejmujących 20 jednostek procesualnych:

1. Faza Odkrycia (Uncovering Phase): Konfrontacja z bólem. Jednostka musi uznać fakt krzywdy, nazwać związane z nią emocje (złość, wstyd, lęk), uświadomić sobie koszty psychiczne i somatyczne trzymania urazy oraz wpływ zdarzenia na swoje życie.

2. Faza Decyzji (Decision Phase): Podjęcie świadomej decyzji o przebaczeniu. Ważne jest zrozumienie, że przebaczenie jest wyborem, a nie uczuciem, które nagle się pojawia. To postanowienie, że spróbuje się ścieżki przebaczenia, nawet jeśli emocjonalnie jest się jeszcze daleko.

3. Faza Pracy (Work Phase): Najtrudniejszy etap emocjonalny i poznawczy. Obejmuje on: (a) *reframing* – próbę zrozumienia sprawcy w szerszym kontekście (jako osoby np. słabej, zranionej, niedojrzałej), (b) *empathię* – próbę wczucia się w jego sytuację (co nie oznacza usprawiedliwienia czynu), (c) *współczucie* – akceptację faktu, że wszyscy ludzie są niedoskonalimi, (d) *przyjęcie bólu* – zamiast wypierania go lub przenoszenia na innych.

4. Faza Pogłębienia (Deepening Phase): Odnalezienie sensu. Jednostka dostrzega, że doświadczenie krzywdy i proces przebaczenia paradoksalnie ją wzmocniły. Może odkryć nowy sens w cierpieniu, poczuć się bardziej związana z innymi ludźmi, którzy również cierpią, i doświadczyć uwolnienia od przeszłości.

Innym popularnym modelem, często stosowanym w krótkoterminowych interwencjach, jest Model REACH Everetta L. Worthingtona. Jest to akronim od pięciu kroków:

- (R) Recall the Hurt: Przypomnij sobie ból i krzywdę w sposób obiektywny, bez ruminowania i pogłębiania wrogości.

- (E) Empathize: Spróbuj empatyzować ze sprawcą; zrozumieć, dlaczego mógł postąpić tak, jak postąpił.

- (A) Altruistic Gift: Uznaj przebaczenie za altruistyczny dar. Przypomnij sobie moment, gdy tobie wybaczone, i zdecyduj się ofiarować ten dar osobie, która cię skrzywdziła.

- (C) Commit: Zobowiąż się do przebaczenia. Czasem pomaga zapisanie tej decyzji lub podzielenie się nią z kimś zaufanym.

- (H) Hold on to Forgiveness: Podtrzymuj przebaczenie. Kiedy powracają bolesne wspomnienia, przypominaj sobie o podjętej decyzji i o darze, który ofiarowałeś¹⁰.

Badania kliniczne, zarówno nad modelem Enrighta, jak i Worthingtona, konsekwentnie potwierdzają, że interwencje oparte na przebaczeniu realnie obniżają poziom lęku, depresji, objawów posttraumatycznych (PTSD) i somatyzacji, a także redukują niekontrolowaną agresję i wrogość. Z perspektywy CBT, praca nad przebaczeniem to, jak wspomniano, modyfikacja kluczowych, szkodliwych przekonań, takich jak: „muszę się mścić, by odzyskać

⁹ R. D. Enright, *op. cit.*, s. 25-27.

¹⁰ E. L. Worthington, *op. cit.*, s. 80-95.

sprawiedliwość”, „jak wybaczę, to znaczy, że zgadzam się na krzywdę”, „okazanie słabości jest niebezpieczne”¹¹.

8. Dlaczego nie uczymy przebaczenia w szkole? Wina kontra wstyd

Odpowiedź na to pytanie jest złożona, ale jeden z powodów wydaje się kluczowy: jako społeczeństwo i jako system edukacyjny panicznie boimy się kontaktu z autentycznym poczuciem winy. Uważamy je za emocję destrukcyjną, którą należy jak najszybciej wyeliminować, najlepiej poprzez szybkie „przepraszam” (rytuał) lub mechanizm wyparcia („nic się nie stało”).

A to fundamentalny błąd pedagogiczny. W dojrzałej psychoterapii (od Freuda¹², przez Kohuta, po współczesną terapię dialektyczno-behawioralną Linehan)¹³ zdrowe poczucie winy jest niezwykle ważne. Jest to moralny i emocjonalny sygnał, że granice (własne lub cudze) zostały naruszone. Wina informuje nas, że zrobiliśmy coś, co jest niezgodne z naszym systemem wartości. Jest to emocja *prospołeczna*, motywująca do *naprawy* relacji.

My w edukacji, bojąc się dyskomfortu (własnego i dziecka), zamiast zdrowej winy (poczucia odpowiedzialności za *czyn*), chronicznie uczymy destrukcyjnego wstydu (globalnego poczucia bycia *złą osobą*). Wstyd niszczy relacje i poczucie wartości. Wstyd jest paraliżujący. Wstyd mówi: „coś jest ze mną fundamentalnie nie tak”. Wina mówi: „coś złego zrobiłem, ale mogę to naprawić”.

Kiedy dziecko kogoś uderzy, nasza reakcja często brzmi: „Jesteś niegrzecznym chłopcem! Natychmiast idź do kąta!”. To komunikat budujący wstyd. Reakcja oparta na winie brzmiałaby: „Zrobiłeś coś złego, uderzyłeś kolegę. Zobacz, jego to boli. Co możesz teraz zrobić, żeby to naprawić?”.

Przebaczenie – zarówno dawane, jak i przyjmowane – wymaga kontaktu z winą (własną lub cudzą) bez paraliżującego wstydu. Aby przyjąć przeprosiny, muszę widzieć, że sprawca czuje winę (żałuje czynu), a nie tylko wstyd (boi się konsekwencji). Aby samemu przebaczyć, muszę poradzić sobie z własnym bólem, nie popadając we wstyd bycia „ofiara”. Jest to trudne. Ale jest możliwe. I jest absolutnie konieczne dla zdrowia psychicznego i moralnego.

Zakończenie

Przebaczenie nie jest luksusem dla szczególnie uduchowionych. Nie jest też reliktem minionej epoki. Jest egzystencjalną koniecznością dla tych, którzy chcą wychowywać ludzi zdolnych do budowania głębokich i trwałych relacji. W świecie pełnym nieuchronnych konfliktów, zranień i nieporozumień, umiejętność radzenia sobie z urazą jest równie ważna jak nauka matematyki czy języków obcych.

Wprowadzenie przebaczenia do kanonu edukacji emocjonalnej jest wyborem profetycznym. Oznacza to wybór długoterminowej inwestycji w zdrowie psychiczne i moralne społeczeństwa, zamiast krótkoterminowego komfortu unikania trudnych tematów. Oznacza to wybór relacji zamiast zemsty, dialogu zamiast izolacji.

Jeśli nie nauczymy dzieci przebaczać – sobie i innym – nauczą się jedynie strategii unikania, wyparcia lub chronicznej zemsty. A to prosta droga do izolacji i samotności w dorosłym życiu. Edukacja emocjonalna, która pomija ten wymiar, jest niekompletna. Wychowujemy wówczas ludzi sprawnych technicznie, ale emocjonalnie i relacyjnie okaleczonych. Przebaczenie jest odwagą, by przerwać cykl krzywdy i wybrać przyszłość opartą na nadziei, a nie na przeszłych ranach.

Bibliografia:

¹¹ Por. M. Linehan, *op. cit.*

¹² S. Freud, *op. cit.*

¹³ M. Linehan, *op. cit.*

1. *Apokryfy Nowego Testamentu, t. I: Ewangelie apokryficzne*. Red. M. Starowieyski. WAM, Kraków 2003.
2. Enright R. D., *Forgiveness is a Choice*. DC: APA, Washington 2001.
3. Freud S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. London: Hogarth Press.
4. Linehan M. (1993). *CBT of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.
5. Molicka M. (2002). *Bajki terapeutyczne*. Poznań: Media Rodzina.
6. Noddings N., *The Challenge to Care in Schools*. Teachers College Press, New York 2005.
7. *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*. Poznań: Pallottinum 2000.
8. Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation*. New York: Routledge.

Netografia:

1. <https://www.apa.org>
2. <https://www.vatican.va>
3. <https://biblia.deon.pl>