

KRĘGI NAPRAWCZE
jako metoda pojednania pomiędzy ludźmi
w świetle orędzia papieża Franciszka „Komunikacja i miłosierdzie –
owocne spotkanie” 2016

22 stycznia 2016 roku papież Franciszek wystosował Orędzie na 50. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu „Komunikacja i miłosierdzie – owocne spotkanie”.

Na wstępie przytoczę fragmenty tego orędzia, które odnoszą się do komunikacji mającej na celu proces **pojednania** pomiędzy ludźmi. Pogrubień w tekście dokonałam samodzielnie, z intencją zwrócenia uwagi na słowa i fragmenty, które można odnieść do struktury **Kręgów Naprawczych**, które służą **uzdrawiającej komunikacji** pomiędzy osobami pozostającymi w konflikcie, aby stało się możliwe ich pojednanie.

„Drodzy bracia i siostry

*Rok Święty Miłosierdzia zachęca nas do refleksji na temat relacji między komunikacją a miłosierdziem. Kościół zjednoczony z Chrystusem, żywym ucieleśnieniem Boga Miłosiernego jest powołany bowiem do życia miłosierdziem, jako znakiem rozpoznawczym całego swego istnienia i działania. To, co mówimy i jak mówimy, każde słowo i każdy gest powinien móc wyrazić współczucie, czułą troskę i przebaczenie Boga dla wszystkich. **Miłość ze swej natury jest komunikacją, prowadzi do otwarcia się a nie do izolowania się. A jeśli nasze serca i nasze działania są inspirowane przez miłość, przez Bożą miłość, to nasza komunikacja będzie nosicielem Bożej mocy.***

*Jesteśmy powołani, aby jako dzieci Boże komunikować się ze **wszystkimi bez wyjątku**. Tym bardziej, że właściwością języka i działania Kościoła jest przekazywanie miłosierdzia, aby **poruszyć serca ludzi** i wspierać ich w drodze do pełni życia, którą Jezus Chrystus, posłany przez Ojca, przyszedł przynieść wszystkim.*

[...]

*Komunikacja ma moc budowania mostów, sprzyjania spotkaniu i integracji ubogacając w ten sposób społeczeństwo. Jak to dobrze, gdy widzimy **osoby zaangażowane w staranne dobieranie słów i gestów, ażeby przewyciężyć nieporozumienia, uleczyć zranioną pamięć i budować pokój oraz zgodę. Słowa mogą przerzucać mosty między ludźmi, rodzinami, grupami społecznymi, narodami. Jest to możliwe zarówno w przestrzeni fizycznej jak i cyfrowej. Dlatego **słowa i działania powinny nam pomóc wyjść z zaklętego kręgu potępień i zemsty**, które stale wpędzają w matnię osoby i narody, prowadzące do wyrażania się przesłaniami nienawiści. Natomiast słowo chrześcijanina stawia sobie za cel spowodowanie **rozwoju komunii** i nawet jeśli musi zdecydowanie **potępić zło**, stara się **nie zrywać relacji i komunikacji.*****

*Chciałbym w związku z tym zaprosić wszystkich ludzi dobrej woli do odkrycia na nowo mocy miłosierdzia, aby **uzdrawiać porozrywane relacje i przywrócić pokój i zgodę między rodzinami i we wspólnotach**. Wszyscy wiemy, jak bardzo **stare rany i przewlekłe urazy mogą ludzi usidlić i uniemożliwić im komunikować się ze sobą oraz wzajemne pojednanie**. Dotyczy to także stosunków między narodami. We wszystkich tych przypadkach **miłosierdzie może uaktywnić nowy sposób rozmawiania i prowadzenia dialogu**, jak to wymownie wyraził Szekspir: „Dla miłosierdzia nikt przymusu nie ma; Ono jak kropla niebieskiego deszczu spływa na ziemię, dwakroć błogosławi tego, co daje, i tego, co bierze” (Kupiec wenecki, akt IV, scena I)*

[...]

Potrzebna jest odwaga, aby ukierunkować osoby ku procesom pojednania. To właśnie taka pozytywna i twórcza śmiałość oferuje realne rozwiązania dawnych konfliktów i możliwości

osiągnięcia trwałego pokoju. „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią [...] Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi” (Mt 5,7.9).

[...]

Istotne znaczenie ma **wysłuchanie**. Komunikowanie oznacza dzielenie się, a dzielenie się wymaga wysłuchania, akceptacji. Wysłuchanie to znacznie więcej niż słuchanie. Słuchanie dotyczy dziedziny informacji; natomiast wysłuchanie odwołuje się do komunikacji i wymaga bliskości. ...Wysłuchanie nigdy nie jest łatwe. Czasami bardziej wygodne jest udawanie głuchych. Wysłuchanie oznacza zwracanie uwagi, posiadanie chęci zrozumienia, docenienia, szanowania, strzeżenia słowa drugiego.....

Umiejętność wysłuchania to ogromna łaska, to dar, o który trzeba prosić, aby następnie uczyć się go realizować”

Kręgi Naprawcze są właśnie takim „**nowym sposobem rozmawiania i prowadzenia dialogu**”, „**odważną**” metodą, powodowaną „**pozytywną i twórczą śmiałością**”, która oferuje realne rozwiązania konfliktu i możliwość osiągnięcia trwałego porozumienia i odnowienia relacji między ludźmi. **Wysłuchanie się wzajemne jest podstawowym i najważniejszym elementem tej metody**. Stosuje się w niej technikę **parafrazy**, czyli powiedzenia własnymi słowami tego, co usłyszało się od rozmówcy, by sprawdzić, czy nadany komunikat został dobrze odczytany. Ponieważ takiej rozmowie towarzyszą najczęściej duże emocje, niełatwe do przeżywania, jak na przykład gniew, żal, smutek, złość, rozczarowanie, wstyd – obecność **facylitatora**, czyli osoby pomagającej w **uporządkowanej wymianie** niełatwych do wypowiedzenia i wysłuchania treści, jest bardzo pomocna. Jest gwarantem, że każdy będzie mógł w danym temacie wypowiedzieć się wyczerpująco. Lub zrezygnować z wypowiedzi, a nawet z dalszego uczestnictwa w kręgu. **Dobrowolność** udziału w **procesie naprawczym** jest jego podstawową zasadą.

Jeśli zdarzy się, że ktoś wypowie słowa oceniające, obraźliwe czy nawet niecenzuralne, mogące naruszać poczucie godności drugiej osoby, **facylitator** czuwa nad tym, aby taki komunikat był „**przetłumaczony**” na język uczuć i potrzeb wypowiadającej go osoby w związku z danym zagadnieniem, wątkiem.

Komunikacja w kręgu służy omówieniu zgłoszonego problemu, oczyszczeniu zranienia i poczucia krzywdy, która już zaistniała między osobami w konflikcie, a następnie ustaleniu rozwiązań. Nie ma przyzwolenia, ani możliwości, aby spotkanie w kręgu naprawczym stwarzało dodatkowe napięcie między uczestnikami. A jeśli już coś takiego się wydarzy, facylitator kieruje tam uwagę i na bieżąco, w chwili obecnej, dotykany jest dany wątek, który się pojawia. Musi on jednak mieć związek z konkretnym problemem, który został na początku wniesiony do kręgu, ponieważ w tej metodzie posiedzenie w kręgu dotyczy **jednej** zgłoszonej sprawy. Jeżeli w trakcie komunikacji pojawi się jakiś inny ważny do omówienia problem, proponuje się, aby zorganizować na ten temat osobne spotkanie.

Krąg naprawczy ma swoją dynamikę, energię, spontaniczność, żywiołowość. Niekiedy z chwili na chwilę wyczuwalna jest zmiana potencjału napięcia emocjonalnego pomiędzy uczestnikami w kręgu, ponieważ szczerą komunikacją niejako oświecila, rozjaśnia omawiany problem, co przynosi uczestnikom nowe zrozumienie, wgląd w sytuację, wzbudza też nowe odczucia, emocje. **Odnosi się wrażenie, że przestrzeń między uczestnikami jest szeroko otwarta na działanie Ducha Świętego**, patrząc na to z chrześcijańskiego punktu widzenia. Dlatego tak bardzo cenna i ważna jest otwartość i szczerłość uczestników w wymianie informacji pomiędzy sobą, choć obowiązuje tu zasada dobrowolności – uczestnicy sami decydują, na ile zechcą otworzyć swoje serce przed drugim człowiekiem, pozostałymi uczestnikami, obecnymi w kręgu.

W takiej wymianie najczęściej okazuje się, że ludzie zachowali się w przeszłości w określony sposób z tego powodu, że chcieli realizować swoje żywotne potrzeby i chronić swoje interesy, nie mając intencji ranienia drugiej osoby, sprawiania bólu, krzywdy, choć czasami i tak się może zdarzyć. To pojawiające się poczucie krzywdy jest niejako skutkiem ubocznym sytuacji, w której interesy jednej osoby zderzają się z interesami drugiej, powodując napięcie, frustrację, konflikt i generując niełatwe do przeżywania emocje, które napierając na świadomość człowieka zalewają go, mącą rozum, odbierają przejrzyste, klarowne myślenie, odcinają od odczuwania i okazywania należnego drugiej osobie szacunku i uznawania jej wolności jako dziecka Bożego - i w efekcie zamykają na działanie Bożej łaski w naszych sercach i umysłach.

Taka wroga, chłodna, osłabiająca sytuacja w relacji między ludźmi może być krótkotrwała, może też jednak trwać dłużej, niekiedy całymi latami.

Jest to taki stan, w którym obrazowo można powiedzieć, że człowiekowi twardnieje serce. **Zatwardzliwość serca** ma wydźwięk duchowy, może też mieć wydźwięk somatyczny, który przekłada się na konkretne choroby serca, niedomagania, zawały.

Żyjąc w rodzinie, we wspólnotach – w pracy, kościele, szkole, wśród znajomych, jesteśmy nieustannie narażeni, w mniejszym lub większym stopniu, na różnego rodzaju konflikty, problemy, różnice zdań, zranienia, urazy, krzywdy. Niektóre z nich zadawane są nam świadomie, ale większość z nich wynika z nieświadomości, nieumiejętności, braku kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych tych osób, których zachowanie sprawia nam przykrość, ból. Czasami oczekujemy więcej miłości, troski od bliskich nam osób, niż one są w stanie nam dać i kiedy tego od nich nie otrzymujemy, wtedy subiektywnie czujemy się zranieni, choć to jest zranienie nierzeczywiste, my sami sobie wmawiamy, że zostaliśmy zranieni.

W tych wszystkich sytuacjach pojawiają się w nas te trudne do przeżywania emocje, jak: złość, gniew, smutek, rozpacz, żal, strach, wstyd. Przeżywamy poczucie krzywdy, a jednocześnie może się pojawiać poczucie winy w związku z zaistniałą sytuacją. Ból emocjonalny jest dokuczliwy, przytłaczający i aby móc z nim żyć, pojawiają się **mechanizmy obronne**, jak np.: projekcja, wyparcie, zaprzeczanie, racjonalizacja, generalizacja, intelektualizacja, regresja, atakowanie lub ignorowanie, inne.

To właśnie te mechanizmy obronne niejako zatrząskują nasze serce na przepływ Bożej łaski i miłości, powodując jego zatwardzliwość. Zamykając się na drugiego człowieka, zamykamy się na Boga. Nie znaczy to, że mamy dawać komuś przyzwolenie, aby nas krzywdził, nie. Chodzi o to, aby odgradzając się od złego czynu, czy czynów, które nam ten człowiek wyrządził, napiętnując to działanie, które spowodowało w nas urazę - niekiedy może się zdarzyć, że działania tej osoby podlegają odpowiedzialności prawnej – nie powinniśmy jednak przekreślać tego człowieka. Nie potępiać go, nie osądzać, ponieważ tylko Bóg ma pełny wgląd w okoliczności życia tej osoby i w swoim czasie dokona jej osądu.

Nasz **Mistrz Jezus Chrystus** powiedział do nas – „*Słyszeliście, że powiedziano: Będziesz miłował swego bliźniego, a nieprzyjaciela swego będziesz nienawidził. A Ja wam powiadam: Miłujcie waszych nieprzyjaciół i módlcie się za tych, którzy was prześladują; tak będziecie synami Ojca waszego, który jest w niebie; ponieważ On sprawia, że słońce Jego wschodzi nad złymi i nad dobrymi, i On zsyła deszcz na sprawiedliwych i niesprawiedliwych. Jeśli bowiem miłujecie tych, którzy was miłują, cóż za nagrodę mieć będziecie? Czyż i celnicy tego nie czynią? I jeśli pozdrawiacie tylko swych braci, cóż szczególnego czynicie? Czyż i poganie tego nie czynią? Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski.*” (Mt 5, 43-48).

Mechanizm powstawania urazy w człowieku jest tym obszarem, w którym **złe duchy mają do nas dostęp**. Głosi o tym i pisze między innymi **o. Józef Witko OFM**, w bardzo obrazowy i przystępny sposób. „*Uraza, która się wytworzyła w człowieku wobec drugiego człowieka, powoduje duchowy paraliż, zamknięcie się na miłość do tego człowieka, zamknięcie się na miłość do Boga, skutecznie blokuje działanie Boga w życiu człowieka, jego moc.....*

Często człowiek, który wejdzie w zło, otworzy się na zło, ma żal do siebie, ma żal do innych, czuje złość na siebie na innych i to blokuje go na przebaczenie żeby się tego pozbyć trzeba sobie przebaczyć, przebaczyć drugiemu – a to jest proces, to jest decyzja – co wybieram tkwienie w urazie i karmienie się poczuciem krzywdy, czy dążenie do uwolnienia się od tego poczucia, do wolności i przebaczenia drugiemu w Imię naszego Pana Jezusa Chrystusa, wiedząc, że wszyscy jesteśmy grzesznikami, mamy prawo do błędu”

Każdy człowiek ma zatem **wolną wolę**, jak odnosi się do urazów i zranień w sobie. Jest to nasz wybór, czy chcemy pielęgnować poczucie krzywdy, które zatruwa nas i niszczy relację z drugim człowiekiem, wystawiając na działanie zła, czy też **otworzymy się na przebaczenie, oczyszczenie relacji, wejście uzdrawiającej mocy i łaski Boga w te bolesne, trudne obszary w nas.**

Ociec Józef Witko pisze w książce „Uzdrawiająca moc przebaczenia” s. 184 następujące słowa: „*Bóg nie chce, aby w naszych relacjach z drugim człowiekiem panowała obojętność, złość, gniew czy nienawiść, ale by łączyła nas miłość. Bez naszego przebaczenia Bóg nie może nam pomóc, nie może nas uzdrowić. Przebaczenie jest dla nas jedyną drogą do uzdrowienia tych głębokich i bolesnych ran. Jeżeli nasze serce wyrzuca nam, że mamy z kimś złą relację, że mamy komuś coś do zarzucenia lub ktoś ma do nas jakieś pretensje, jest to znak, że najwyższy już czas, aby przebaczyć i zrezygnować z urazy, którą chowamy w sercu...w Ewangelii wg św. Mateusza Jezus mówi „Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciwko tobie, zostaw tam dar twój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i dar swój ofiaruj! (Mt 5, 23-24).*

*Bóg wzywa nas do nie tylko do tego, abyśmy przebaczyli. On oczekuje od nas także, abyśmy, jeżeli będzie taka konieczność, byli gotowi podjąć kroki wiodące do **POJEDNANIA**. Może się bowiem okazać, że osoba, która nas zraniła, nie ma na tyle odwagi aby się z nami spotkać i się pojednać. Zatem Bóg oczekuje od nas, swoich dzieci, dwóch postaw, dwóch konkretnych zachowań, które wcale nie są łatwe:*

**1. JEŻELI WIESZ, ŻE MASZ COŚ PRZECIWKO KOMUŚ, TO MUSISZ PRZEBACZYĆ,
2. JEŻELI UŚWIADAMIASZ SOBIE, ŻE KTOŚ MOŻE MIEĆ COŚ PRZECIW TO IDŹ
I POJEDNAJ SIĘ Z NIM.**

*W obu przypadkach to my powinniśmy wyjść z inicjatywą.... Pamiętajmy – aby móc liczyć na **BOŻE PRZEBACZENIE**, musimy być gotowi przebaczyć naszym bliźnim”.*

Obrazowego i ciekawego porównania dokonuje **ks. Zbigniew Wądrzyk**, opisując mechanizm zatwardziałości serca. Mówi tak: „*...Nie muszę się lękać, mogę wejść w moje życie z Bożym błogosławieństwem, mogę przebaczyć wszystkim swoim nieprzyjaciółom za darmo, mogę im otworzyć więzienia, ponieważ czasami moje serce jest też więzieniem. Uwięziłem w swoim sercu teściową, brata, z którym kłócimy się o majątek, spadek, i jeszcze paru innych ludzi z pracy. Siedzą tam w więzieniu mojego serca, odbywają słuszną karę, dostali wyrok dożywocia, bo mnie tak skrzywdzili. Ale ja – jako wolny człowiek – mogę*

powiedzieć – AMNESTIA. Wszyscy na wolność! I przestaję być strażnikiem więzienia. Zaczynam być dzieckiem Bożym. Jest to w twojej mocy, żeby wszystkim ogłosić amnestię... aby żyć w wolności.”

Przebaczenie jest aktem woli, dokonuje się w naszym sercu, uwalnia nas od bólu, który powstał na skutek urazy. Nie musimy więc bezpośrednio, fizycznie kontaktować się z człowiekiem, któremu postanowiliśmy przebaczyć.

Pojednanie również jest aktem woli, dokonuje się w naszym sercu, ma na celu uwolnienie nas od bólu, który powstał na skutek urazy. Wymaga jednak **spotkania i komunikacji bezpośredniej**, choć może być w to zaangażowany pośrednik – np. ktoś zaufany z rodziny, przyjaciół, czy też osoba postronna - facylitator, lub mediator.

W Biblii czytamy, że „...*Na podstawie słów twoich będziesz uniewinniony i na podstawie słów twoich będziesz potępiony*” (Mt 12, 37).

Waga słów jest zatem ogromna, wygląda na to, że może nawet decydująca dla naszego zbawienia.

Świat zewnętrzny, w którym żyjemy, przesiąknięty jest agresją, przemocą, wojnami i rzeczywiście często nie mamy na to bezpośredniego wpływu, możemy tylko ubolewać, że tak jest.

Świat wewnętrzny, którym jesteśmy my sami, jest również przeogromny, ma wymiar fizyczny i kosmiczny. I w tym świecie wewnętrznym, w naszym sercu i umyśle jest również obecna agresja, przemoc i toczą się wojny. Lecz tu już mamy pełną **odpowiedzialność**, jak będziemy na to reagować – trwać w takim stanie, czy też – powierzając się opiece i prowadzeniu Boga – dążyć i ustanawiać pokój i pojednanie. **Kręgi Naprawcze są metodą, która w prosty i skuteczny sposób może umożliwić, urzeczywistnić porozumienie i pojednanie pomiędzy ludźmi.**

Osoby zainteresowane bliższym poznaniem i/lub skorzystaniem z pomocy tej metody zapraszam do bezpośredniego kontaktu – tel. **798 098 204**, Mira Kępka, e-mail: mira.kepka@wp.pl.

Warszawa, dnia 19 marca 2016 roku

Mira Kępka