

Gary Chapman · Jennifer Thomas

PENKIOS ATSIPRAŠYMO KALBOS

Kaip susitaikyti su tais, kuriuos mylime



Alma littera

Turinys

Ižanga.	
Kodėl tai svarbu	8
1 skyrius	
Skriaudos atitaisymas	11
2 skyrius	
„Atsiprašau.“ Apgailestavimo reiškimas	19
3 skyrius	
„Aš klydau.“ Atsakomybės prisiėmimas	32
4 skyrius	
„Kaip galėčiau viską ištaisyti?“ Žalos atlyginimas	47
5 skyrius	
„Aš noriu pasikeisti.“ Nuoširdi atgaila	63
6 skyrius	
„Ar gali rasti savy jėgų...“ Atleidimo prašymas	80
7 skyrius	
Kaip pasakyti, kad apgailestaujate	92

8 skyrius	
Kas, jei nenorite atsiprašyti?	102
9 skyrius	
Mokomės atleisti.....	121
10 skyrius	
Kaip pagerinti savo šeiminius santykius.....	140
11 skyrius	
Sprendimas atleisti sau	157
12 skyrius	
Tikrai gaila, tikrai atleista	168
Padėka.....	174
Ko <i>nerikėtų</i> sakyti, kai atsiprašote	176
Ką <i>reikėtų</i> sakyti, kai atsiprašote	178
Klausimai atsiprašymo kalbai nustatyti	180

Skriaudos atitaisymas

Tobulame pasaulyje nebūtų reikalo atsiprašinėti. Tačiau pasaulis nėra tobulas, todėl tai neišvengiama. Mano išsilavinimo pagrindas – antropologija, žmonijos kultūros tyrinėjimas. Viena aiškiausių antropologų išvadų teigia, kad visiems žmonėms būdingas moralumo pojūtis: jie jaučia, kas yra teisinga, o kas ne. Žmonės yra nepajudinamai moralūs. Psichologijoje tokiu atveju vartojama sąžinės sąvoka. Teologai tai pavadintų „neišvengiamumo pojūčiu“, arba dieviškuoju antspaudu.

Tiesa ta, kad matas, pagal kurį sąžinė
ką nors pasmerkia arba palaiko, yra są-
lygojamas kultūros. Pavyzdžiui, eskimų
(arba inuitų) kultūroje, jei žmogaus mais-
to atsargos ilgoje kelionėje išsenka, jis kuo
laisviausiai gali užsukti į kieno nors iglu ir valgyti tai, ką ten
randa. Vakarų kultūrose įeiti į tuščius namus reikštų įsilaužti
ir įsibrauti, tai laikoma nusikaltimu, už kurį baudžiama. Nors
to, kas yra teisinga, etalonas įvairiose kultūrose ar net pačios
kultūros viduje gali įvairuoti, visi žmonės turi vidinį pojūtį,
kas teisinga ir kas ne.

**Žmonės yra
nepajudinamai
moralūs.**

Kai žmogaus teisingumo pojūčio ribos pažeidžiamos, jį apima pyktis. Jis arba ji jaučiasi nuskriausti ir pasipiktinę asmens, kuris sugriovė jų pasitikėjimą, atžvilgiu. Skriauda taps barjeru tarp dviejų žmonių, ir jų santykiai pašlis. Net ir labai norėdami jie jau nebegalės gyventi taip, tarsi nieko bloga nebūtų nutikę. Džekas, kurį brolis apgavo prieš daugybę metų, teigia, kad nuo to laiko jų santykiai negrįžtamai pasikeitė. Kad ir kokia būtų skriauda, nukentėjusysis tikisi teisingumo. Šios žmogiškosios realijos ir yra visų juridinių sistemų pagrindas.

MALDAVIMAS SUSITAIKYTI

Jei teisingumas ir suteiks tam tikrą pasitenkinimo pojūtį įskaudintam žmogui, tai toli gražu nereiškia, kad taip paprastai bus atgaivinti santykiai. Tarkime, jei iš įmonės vagiantis darbuotojas pričiumpamas, nuteisiamas ir nubaudžiamas arba įkalinamas, visi sakys: „Įvykdytas teisingumas.“ Tačiau menkai tikėtina, kad įmonė sugrąžins šį darbuotoją atgal į vadovo pareigas. Kita vertus, jei darbuotojas pavagia iš įmonės, tačiau tuoj pat prisiima atsakomybę už klaidą, praneša apie šį prasižengimą savo vadovui, nuoširdžiai apgailestauja, pasiūlo atlyginti visus nuostolius ir maldauja pasigailėjimo, yra tikimybė, kad šiam darbuotojui bus leista likti įmonėje.

Žmonija nepaprastai atlaidi. Prisimenu, kai prieš daugybę metų viešėjau Koventrio mieste, Anglijoje. Stovėjau tarp nacių Antrojo pasaulinio karo metu subombarduotos katedros griuvėsių. Klausiau gido pasakojimo apie šalia pastatytą naują katedrą. Praėjus keleriems metams po karo, grupelė vokiečių atvyko ir padėjo pastatyti naują katedrą, norėdami išpirkti

savo tėvynainių padarytą žalą. Visi sutarė palikti griuvėsius naujosios katedros pašonėje. Abu statiniai buvo simboliški: vienas simbolizavo nežmoniškumą, o kitas – atleidimo ir susitaikymo galią.

Mes trokštame susitaikymo, kai dėl skriaudos pašlyja santykiai. Troškimas susitaikyti dažniausiai kur kas galingesnis už teisingumo troškimą. Kuo artimesni santykiai, tuo gilesnis troškimas susitaikyti. Kai vyras neteisingai pasielgia su žmona, ji įskaudinta pyksta, ją drasko teisingumo troškimas ir noras atleisti. Viena vertus, ji nori, kad jis išpirktų savo kaltę, kita vertus, ji trokšta susitaikyti. Susitaikymas įmanomas tik jam nuoširdžiai atsiprašius. Nesulaukus atsiprašymo, žmonos moralė skatina ją reikalauti teisingumo. Daug metų teko stebėti skyrybų procesus ir teisėjų pastangas apibrėžti, kas yra teisinga. Ne kartą svarsčiau, ar nuoširdūs atsiprašymai nebūtų padėję išvengti liūdnų padarinių.

Troškimas susitaikyti dažnai kur kas galingesnis už teisingumo troškimą.

Mačiau paaugliško įniršio proveržį ir mažiau, ar gyvenimas būtų kitoks, jei smurtaujantis tėvas būtų atsiprašęs. Nesulaukus atsiprašymo, pyktis kaupiasi ir skatina mus reikalauti teisingumo. Tuomet, kai mums ima atrodyti, kad teisingumo nesulauksime, perimame viską į savo rankas ir siekiame atkeršyti mus nuskriaudusiems. Pykstame vis labiau, ir tai gali prasiveržti smurtu. Vyrą, kuris įžengia į buvusio darbdavio biurą ir nušauna savo buvusį vadovą bei tris bendradarbius, este ēda neteisybės jausmas – graužia taip stipriai, kad, regis, tik nužudymas iš keršto gali atitaisyti skriaudą. Viskas galėjo baigtis kitaip, jei tik jis būtų radęs drąsos švelniai paprieštarauti, o kiti – išdrįsę pripažinti: „Aš klydau.“

AR GALITE ATLEISTI, NET JEI JŪSŲ NEATSIPRAŠO?

Nuoširdus atleidimas ir susitaikymas – tai dviejų žmonių susitarimas, įmanomas dėl atsiprašymo. Kai kurie žmonės, ypač – krikščioniškosios pasaulėžiūros atstovai, yra išmokyti atleisti, nors jų ir neatsiprašo. Jie dažnai cituoja Jėzų: „O jeigu neatleisite žmonėms, tai nė jūsų Tėvas neatleis jūsų nusizengimų.“* Taigi, moteriai, kurios neištikimas vyras nesiliauja svetimavęs, jie pasakytų: „Privalai jam atleisti, antraip Dievas tau neatleis.“ Tokia Jėzaus mokymų interpretacija prailenkia su kitais dvasiniais atleidimo pamokymais. Krikščio-

**Pastorius,
ragindamas
moterį atleisti
nusidėjusiam
vyrui, kuris
nesiliauja
netinkamai
elgęsis,
reikalauja iš
moters to, ko
pats Dievas
nedaro.**

nims įsakyta atleisti kitiems taip, kaip Dievas atleidžia mums. O kaip Dievas mums atleidžia? Šventajame Rašte teigiama, kad išpažinus savo nuodėmes Dievas mums jas atleis**. Tačiau nei Senajame, nei Naujajame Testamente nė žodeliu neužsimenama apie tai, kad Dievas atleidžia tiems, kurie savo nuodėmių neišpažįsta ir neatgailauja dėl jų.

Pastorius, ragindamas moterį atleisti nusidėjusiam vyrui, kuris nesiliauja netinkamai elgęsis, reikalauja iš moters to, ko pats Dievas nedaro. Jėzus moko, kad visada turėtume būti pasiruošę atleisti, kaip ir

* Šventasis Raštas, t. 4: Naujasis Testamentas, vertė Česlovas Kavaliauskas, serija „Pasaulinės literatūros biblioteka“, Vilnius, „Vaga“, 1992, p. 35 (Mt 6:15).

** Pagal: Šventasis Raštas, t. 4: Naujasis Testamentas, vertė Česlovas Kavaliauskas, serija „Pasaulinės literatūros biblioteka“, Vilnius, Vaga, 1992, p. 424 (Ef 4:32); p. 522 (1Jn 1:9).

Dievas visada trokšta atleisti tiems, kurie atgailauja. Kas nors gali prieštarauti šiai minčiai, sakydamas, jog Jėzus atleido savo žudikams. Tačiau Šventasis Raštas byloja ką kita. Žinoma, Jėzus meldė: „Tėve, atleisk jiems, nes jie nežino, ką darą.“* Jėzus išreiškė savo užuojautą ir troškimą, kad skriaudėjai sulauktų atleidimo. To ir mes turėtume trokšti ir melsti. Tačiau atleidimo jie sulaukė vėliau – kai pripažino, kad iš tiesų nužudė Dievo Sūnų**.

Atleidimas be atsiprašymo dažnai skatinamas atleidžiančiojo, o ne skriaudėjo, labui. Toks atleidimas neveda prie sutaikymo. Kai neatsiprašoma, krikščionis skatinamas palikti tą žmogų Dievo rūstybei*** ir susivaldyti****, paliekant savo pyktį Dievo valiai.

Ditrichas Bonhėferis, žymus teologas, 1945-aisiais nukankintas nacių koncentracijos stovykloje, prieštaravo „atleidimo nereikalaujant atgailos propagavimui“. Tokį atleidimą jis laikė „pigia malone... prilygstančia nuodėmės pateisinimui neišteisinant atgailaujančio nusidėjelio“*****.

* Šventasis Raštas, t. 4: Naujasis Testamentas, vertė Česlovas Kavaliauskas, serija „Pasaulinės literatūros biblioteka“, Vilnius, Vaga, 1992, p. 195 (Lk 23:34).

** Šventasis Raštas, t. 4: Naujasis Testamentas, vertė Česlovas Kavaliauskas, serija „Pasaulinės literatūros biblioteka“, Vilnius, Vaga, 1992, p. 195 (Lk 23:34).

*** Šventasis Raštas, t. 4: Naujasis Testamentas, vertė Česlovas Kavaliauskas, serija „Pasaulinės literatūros biblioteka“, Vilnius, Vaga, 1992, p. 357 (Rom 12:19).

**** Norėdami daugiau sužinoti, kaip išsivaduoti nuo sukaupto pykčio, atsiverskite Gary Chapmano knygą „Anger: Handling a Powerful Emotion in a Healthy Way“ („Pyktis: kaip protingai suvaldyti galingą jausmą“); Chicago, Northfield, 2007.

***** Dietrich Bonhoeffer, „The Cost of Discipleship“, New York, Macmillan, 1963, p. 47.

Tikrasis atleidimas sugriauna sienas, iškilusias dėl skriaudos, ir atveria duris galimybei ilgai atkurti pasitikėjimą. Jei iki skriaudos santykiai buvo šilti ir artimi, jie ir vėl gali tapti kupini meilės. Jei skriauda įvyko tarp vidutiniškai pažįstamų žmonių, šie santykiai gali virsti gilesniu ryšiu. Jei skriaudikas yra nepažįstamas žmogus, pavyzdžiui, prievartautojas ar žudikas, santykių, kuriuos reikėtų atkurti, nėra. Jei jūsų atsiprašė, o jūs atleidote, abi pusės gali grįžti prie savo įprasto gyvenimo, nors nusikaltėliui vis tiek teks susidurti su kultūros sukurta teisine sistema, skirta kovoti su nukrypimais nuo elgesio normų.

PENKIŲ GALONŲ TALPOS INDAS

Atsiprašydami prisiimame atsakomybę už savo elgesį ir stengiamės atlyginti žalą žmogui, kurį nuskriaudėme. Nuoširdus atsiprašymas atveria galimybę atleisti ir susitaikyti. Tuomet galime toliau kurti ir plėtoti santykius. Be atsiprašymo skriauda tampa kliūtimi, o santykių kokybė prastėja. Geriems santykiams visada būdingas pasiruošimas atsiprašyti, atleisti ir susitaikyti.

Nuoširdus atsiprašymas taip pat numalšina sąžinės graužatį. Įsivaizduokite savo sąžinę kaip penkių galonų talpos indą, pritvirtintą jums prie nugaros. Kaskart, kai neteisingai pasielgiate su kitu žmogumi, jūsų sąžinės indas pasipildo galonu skysčio. Trys ar keturios skriaudos, ir jūsų sąžinė vis pilnesnė, o jums vis sunkiau. Dėl tokios apsunkusios sąžinės jaučiate kaltę ir gėdą. Vienintelis būdas veiksmingai ištuštinti sąžinę – atsiprašyti Dievo ir to, kurį nuskriaudėte. Tai padarę galite žiūrėti Dievui į veidą, į savo atvaizdą veidrodyje ir pa-

žvelgti kitam žmogui į akis; ne todėl, kad esate tobuli, o todėl, kad pasiryžote prisiimti atsakomybę už savo klaidą.

Vaikystėje vieni išmoko atsiprašymo meno, kiti – ne. Sveikose šeimose tėvai išmoko vaikus atsiprašyti. Tačiau daugybė vaikų auga nedarniose šeimose, kur skaudinimas, pyktis, pagieža – tai gyvenimo būdas, ir niekas niekada neatsiprašo.

KAIP ATRODO TIKRA MEILĖ

Gera žinia – atsiprašymo meno galima išmokti. Tyrimų metu paaiškėjo, kad egzistuoja penki pagrindiniai atsiprašymo aspektai. Mes juos vadiname penkiomis atsiprašymo kalbomis. Svarbi yra kiekviena jų. Tačiau konkrečiam asmeniui viena ar dvi gali būti suprantamesnės nei kitos. Gerų santykių pagrindas – išmokti kito žmogaus atsiprašymo kalbos ir norėti ja kalbėti. Kai kalbate jo pagrindine kalba, jam kur kas lengviau nuoširdžiai jums atleisti. Kai jo kalba kalbėti jums nepavyks, atleisti kur kas sunkiau, nes jam neaišku, ar jūs išties nuoširdžiai atsiprašote.

Suprantant ir vartojant penkias atsiprašymo kalbas gerokai sustiprės jūsų santykiai.

Kituose penkiuose skyriuose paaiškinsime penkias kalbas. O septintame skyrelyje parodysime, kaip nustatyti savo ir kito žmogaus pagrindinę atsiprašymo kalbą ir ką daryti, kad jūsų pastangos atsiprašyti būtų veiksmingos.

Kai mylite, nuolat kartojate atsiprašymo žodžius. Tikrą meilę rodo nuskriaudusiojo atsiprašymas ir nuskriaustojo atleidimas. Tai – kelias meilės kupinų santykių atkūrimo link. Viskas prasideda nuo mokymosi kalbėti tinkama atsiprašymo kalba, jeigu ką nors įskaudinote.



Pasikalbėkite apie tai

Štai keletas klausimų, ižiebiančių bendravimo kibirkštį ir sužadinančių apmąstymus. Aptarkite juos su sutuoktiniu, artimu draugu, nedidelėje grupelėje arba pasvarstykite patys.

Aptarkite autoriaus pastabą: „Žmonės yra nepajudinamai moralūs.“ Pritariate? Nesutinkate?

Pasidalinkite girdėtu pasakojimu arba savo patirtimi, iliustruojančia, kad „žmonija yra nepaprastai atlaidi“.

Mūsų atsiprašymai labiausiai veikia tuos, kurie mums patys brangiausi. Kuriuos žmones labiausiai paveiks jūsų mokymasis atsiprašyti?