

Turinys

IŽANGA

Kodėl tai svarbu..... 9

PIRMAS SKYRIUS

Skriaudos atitaisymas 13

ANTRAS SKYRIUS

„Atsiprašau.“ Apgailestavimo reiškimas..... 21

TREČIAS SKYRIUS

„Aš buvau neteisy.“

Atsakomybės prisiėmimas 35

KETVIRTAS SKYRIUS

„Kaip galėčiau viską ištaisyti?“

Žalos atlyginimas..... 51

PENKTAS SKYRIUS

„Aš noriu pasikeisti.“ Nuoširdi atgaila..... 69

ŠEŠTAS SKYRIUS	
„Ar gali rasti savy jėgų...“	
Atleidimo prašymas	87
SEPTINTAS SKYRIUS	
Kaip pasakyti, kad apgailestaujate	99
AŠTUNTAS SKYRIUS	
Kas, jei nenorite atsiprašyti?	111
DEVINTAS SKYRIUS	
Mokomės atleisti	131
DEŠIMTAS SKYRIUS	
Kaip pagerinti šeiminius santykius	151
VIENUOLIKTAS SKYRIUS	
Sprendimas atleisti sau	169
DVYLIKTAS SKYRIUS	
Tikrai gaila, tikrai atleista	181
Padėka	187
Ko <i>nereikėtų</i> sakyti, kai atsiprašote	189
Ką <i>reikėtų</i> sakyti, kai atsiprašote	190
Klausimai atsiprašymo kalbai nustatyti	193

Kodėl tai svarbu

„Mano duktė nuolat vėluoja, – pasakojo moteris. – Ji nuostabi jauna mergina, tačiau turi įprotį vėluoti – pas mus pietų, į bažnyčią, bet kur. Tai nėra kažkas baisaus, bet norėčiau, kad bent kartelį ji atsiprašytų.“

Kita moteris, pavadinsiu ją Liza, pasakojo: „Labai myliu savo vyrą, bet jau pavargau – jis tik atsiprašinėja, bet nė kiek nesikeičia, ypač kai reikia dirbti buities darbus. Nesakyk, kad apgailėstauji neišplovęs virtuvės grindų. Paprasčiausiai nepamiršk to padaryti!“

Džekas, kuriam maždaug penkiasdešimt, atitolo nuo savo brolio, nes šis prieš daugybę metų iš jo išviliojo pinigų. „Jis niekad man nepasakė, kad jam dėl to nesmagu. Man iš tiesų rūpi ne pinigai, aš tik norėčiau, kad jis kaip nors atitaisytų skriaudą“, – sakė vyriškis.

Mišelė neseniai išsiskyrė su savo vyru Semu. Ji neigia, kad taip pat prisidėjo prie santuokos žlugimo, ir mano, jog Dievas skatina ją siekti susitaikymo: „Giliai širdyje esu tikra, kad Dievas nori man pasakyti, jog verta pasukti šiuo retai pasirenkamu keliu.“

Šios nuoskaudos įvairuoja nuo erzinančių iki griau-
nančių gyvenimą, tačiau kiekvienu atveju santykius rei-
kia užglaistyti. Ištaisyti klaidas. Nuo kuo pradėti?

Ieškodama atsakymo į šį klausimą, Sara atvyko į vieną
mano rengiamų seminarų apie santuoką. Prieš praside-
dant konferencijai ji priėjo prie manęs ir pasiteiravo:

– Ar ketinate kalbėti apie atsiprašymo svarbą?

– Kokia įdomi tema, – atsakiau. – Kodėl to klausiti?

– Na, mano vyras nuolat kartoja: „Apgailėstauju.“ Ta-
čiau man tai nėra atsiprašymas.

– O ką tu norėtum, kad jis pasakytų ar padarytų? –
paklausiau.

– Noriu, kad jis pripažintų esąs neteisis ir paprašytų
jam atleisti. Taip pat noriu, kad patikintų, jog tai daugiau
nepasikartos.

Mudu su daktare Jennifer Thomas atlikome išsamų
tyrimą apie veiksmingo atsiprašymo svarbą, o mūsų gauti
rezultatai kaip tik ir įrodė, kad Sara – ne vienintelė, kuriai
rūpi prisipažinimo klydus ir prašymo atleisti problema.
Vis dėlto žodis „atsiprašau“ kiekvienam turi skirtingą
reikšmę. Taip yra todėl, kad kiekvienas kalbame skirtinga
atsiprašymų kalba.

– Dažnai su tuo susiduriu konsultuodama, – pasakė
Jennifer. – Žmona sako: „O, kad jis bent jau atsiprašytų“,
o vyras sako: „Aš atsiprašiau.“ Taip jie pradeda ginčytis,
ką reiškia atsiprašyti. Savaimė suprantama, jie tai suvokia
visiškai skirtingai.

Savo kabinete man teko stebėti daugybę panašiai be-
sielgiančių porų. Būdavo akivaizdu, kad žmonės nesusi-
kalba vienas su kitu. Lauktas atsiprašymas nesuteikdavo
trokštamo atleidimo ir susitaikymo jausmo. Aš taip pat

prisimenu situacijas iš savo santuokos, kai manydavau, kad Karolyn atsiprašė perdėm paviršutiniškai, arba kai atsiprašydavau pats, tačiau jai būdavo sunku man atleisti, nes manydavo, jog buvau nenuoširdus.

Esame tikri, kad neapsiribojant greitu „atsiprašau“ – mokantis paveikiai atsiprašyti – galima vėl pakurstyti nuoskaudų prigesintas meilės liepsnas. Manome, kad kai visi išmoksime atsiprašyti, – ir insime suprasti vienas kito atsiprašymų kalbą, – įgrisusius atsiprašymus pakeis nuoširdumas, pasitikėjimas ir džiaugsmas.

Kiekvienam iki skausmo pažįstami šiandien pasaulyje – nuo Vašingtono iki Vidurio Rytų, centrinių mūsų miestų gatvių ar iš pažiūros saugių Naujosios Anglijos kaimelių – įsigalėję konfliktai, nesutarimai, pykčiai ir kivirčiai. Visa tai apibendrinsime skyrelyje, kuris kai kam gali pasirodyti neįtikėtinas, tačiau, mūsų manymu, jame slypi milžiniška galia: „Koks būtų pasaulis, jei visi išmoktume paveikiai atsiprašyti?“

Keliaukite su mumis ir sužinokite, ką reiškia iš tiesų gailėtis, atgailauti ir žengti nuoširdaus atleidimo link.

GARY CHAPMANAS, filosofijos daktaras
JENNIFER THOMAS, filosofijos daktarė

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 „pareigos jausmu“, arba dieviškuoju antspaudu.

Žmonės yra nepajudinamai moralūs.

Tiesa ta, kad matas, pagal kurį sąžinė ką nors pasmerkia arba palaiko, yra paveiktas kultūros. Pavyzdžiui, eskimų (arba inuitų) kultūroje, jei žmogaus maisto atsargos ilgoje kelionėje išsenka, jis kuo laisviausiai gali užsukti į kieno nors iglų 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.

Kai žmogaus teisingumo pojūčio ribos pažeidžiamos, jį apima pyktis. Jis arba jį 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 mūsų dviejų 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, pasisiūlo 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.

Troškimas susitaikyti dažnai kur kas galingesnis už teisingumo troškimą.

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, žmona 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 liūdnu padarinių.

Mačiau paaugliško įniršio proveržį ir mažiau, ar gyvenimas būtų kitoks, jei smurtaujantis tėvas būtų atsiprašęs. Nesulaukus atsiprašymų, pyktis kaupiasi ir skatina mus reikalauti teisingumo. Tuomet, kai mums ima atrodyti, kad teisingumo nesulauksime, imame viską į savo rankas ir siekiame atkeršyti mus nuskriaudusiems. Pykstame vis