

Człowiek, który deklaruje, że nie przebaczy, jest nosicielem nienawiści, która jest jak choroba zakaźna szybko się szerząca, obejmująca relacje i sprawy.

Zatem najpierw o przebaczeniu, o spojrzeniu na nie oczyma Pana Jezusa i Jego Matki, o tym, jaki przekaz znajdujemy w Biblii.

Zagadnienie, przekazane podczas naszej rozmowy telefonicznej ujęłam następująco:

Osoba została skrzywdzona przez p. Nie przebaczyła. Za jakiś czas została ponownie skrzywdzona przez innego p. Powiedziała, że nigdy nie przebaczy, ale znowu żyje w środowisku p - z wyboru.

Wrzuciłam w Internet powyższy temat, rozszerzając go o pytania, jakie mi się nasunęły.

Odpowiedzi uzyskane w ten sposób połączyłam i przesyłam do rozważenia.

Proszę to przyjąć jako moją odpowiedź na prośbę Pani. Nie znam szczegółów sprawy, nie znam Osoby, **nie jestem psychologiem.**

Serdecznie pozdrawiam!

Uwaga:

Odpowiedzi AI podkreślają możliwość błędu. Przeczytałam wszystkie, błędu nie spostrzegłam, nie jestem jednak psychologiem.

(+ dziewięć stron poniżej)

Wersety Biblijne o Przebaczaniu

(Uwspółcześniona Biblia Gdańska)

Kto kryje grzech, szuka miłości, a kto wyjawia sprawę, rozdziela przyjaciół.

Przysłów 17:9

Bądźcie dla siebie nawzajem życzliwi, miłosierni, przebacząc sobie, jak i wam Bóg przebaczył w Chrystusie.

Efezjan 4:32

Bo jeśli przebaczycie ludziom ich przewinienia, i wam przebaczy wasz Ojciec niebieski.

Mateusza 6:14

Znosząc jedni drugich i przebacząc sobie nawzajem, jeśli ktoś ma skargę przeciw drugiemu: jak i Chrystus przebaczył wam, tak i wy.

Kolosan 3:13

I jeśli mój lud, który jest nazywany moim imieniem, ukorzy się, będzie modlić się i szukać mojego oblicza, i odwróci się od swoich złych dróg, wtedy wysłucham go z nieba, przebaczę mu grzech i uzdrowię jego ziemię.

II Kronik 7:14

Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; przebaczajcie, a będzie wam przebaczone.

Łukasza 6:37

Wtedy Piotr podszedł do niego i zapytał: Panie, ile razy mam przebaczyć mojemu bratu, gdy zgrzeszy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? I odpowiedział mu Jezus: Nie mówię ci, że aż siedem razy, ale aż siedemdziesiąt siedem razy.

Mateusza 18:21-22

Kto ukrywa swe grzechy, nie będzie miał szczęścia, ale kto je wyznaje i porzuca, dostąpi miłosierdzia.

Przysłów 28:13

Bo ty, Panie, jesteś dobry i przebaczący, i pełen miłosierdzia dla wszystkich, którzy cię wzywają.

Psalmów 86:5

A gdy stoicie, modląc się, przebaczcie, jeśli macie coś przeciwko komuś, aby i wasz Ojciec, który jest w niebie, przebaczył wam wasze przewinienia.

Marka 11:25

Któż jest Bogiem jak ty, który przebacza nieprawość i daruje występki resztki swego dziedzictwa? Nie chowa swego gniewu na wieki, bo ma upodobanie w miłosierdziu.

Micheasza 7:18

Bo PAN, wasz Bóg, jest łaskawy i miłosierny i nie odwróci od was swojego oblicza, jeśli powrócicie do niego.

II Kronik 30:9b

Niech więc będzie wam wiadomo, mężowie bracia, że przez niego zwiastuje się wam przebaczenie grzechów; I przez niego każdy, kto uwierzy, jest usprawiedliwiony we wszystkim, w czym nie mogliście być usprawiedliwieni przez Prawo Mojżesza.

Dzieje 13:38-39

I on jest prześlaniem za nasze grzechy, a nie tylko za nasze, lecz także za grzechy całego świata.

I Jana 2:2

Wyznałem ci swój grzech i nie kryłem mojej nieprawości. Powiedziałem: Wyznam moje występkę PANU, a ty przebaczyłeś nieprawość mego grzechu. Sela.

Psalmów 32:5

I przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczymy tym, którzy przeciw nam zawinili.

Mateusza 6:12

W którym mamy odkupienie przez jego krew, przebaczenie grzechów, według bogactwa jego łaski.

Efezjan 1:7

Rozdzierajcie swoje serca, a nie swoje szaty, i nawróćcie się do PANA, waszego Boga, bo on jest łaskawy i miłosierny, nieskory do gniewu i hojny w miłosierdzie i żałuje nieszczęścia.

Joela 2:13

Jeśli twój brat zgrzeszy przeciwko tobie, strofuj go, a jeśli żałuje, przebacz mu. A jeśli siedem razy na dzień zgrzeszy przeciwko tobie i siedem razy w ciągu dnia zwróci się do ciebie, mówiąc: Żałuję tego – przebacz mu.

Łukasza 17:3b-4

Dlatego pokutujcie i nawróćcie się, aby wasze grzechy były zgładzone, gdy nadejdą sprzed oblicza Pana czasy ochłody.

Dzieje 3:19

Wtedy Piotr powiedział do nich: Pokutujcie i niech każdy z was ochrzci się w imię Jezusa Chrystusa na przebaczenie grzechów, a otrzymacie dar Ducha Świętego.

Dzieje 2:38

Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom ich przewinień, to i wasz Ojciec nie przebaczy wam waszych przewinień.

Mateusza 6:15

Będę bowiem łaskawy dla ich występków, a ich grzechów i nieprawości więcej nie wspomnę.

Hebrajczyków 8:12

Choruje ktoś wśród was? Niech przywoła starszych kościoła i niech się modlą nad nim, namaszczać go olejem w imię Pana. A modlitwa wiary uzdrowi chorego i Pan go podźwignie. Jeśli zaś popełnił grzechy, będą mu przebaczone.

Jakuba 5:14-15

Niech bezbożny opuści swoją drogę, a człowiek nieprawy swoje myśli i niech wróci do PANA, a on się zlituje; niech wróci do naszego Boga, gdyż jest on hojny w przebaczeniu.

Izajasza 55:7

Co Pan Jezus mówi o przebaczeniu?

Przegląd od AI

Jezus uczy, że przebaczenie musi być bezwarunkowe, nieograniczone i płynąć prosto z serca.

Szkoła Formacji Duchowej, Lublin

+1

Najważniejsze zasady przebaczenia według Jezusa:

Brak limitów: Kiedy Piotr zapytał, czy ma przebaczyć siedem razy, Jezus odpowiedział: „Nie mówię ci, że siedem razy, lecz siedemdziesiąt siedem razy” (Mt 18,21-22), co oznacza przebaczenie bez liczby i końca.

Warunek Bożego miłosierdzia:

W Modlitwie Pańskiej (Ojcze nasz) Jezus wskazuje powiązanie: „I odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winwinom”. Tłumaczył też, że jeśli nie przebaczymy ludziom, Bóg nie przebaczy nam (Mt 6,14-15).

Przebaczenie z serca: W przypowieści o nielitościwym słudze Jezus pokazał, że skoro Bóg darował człowiekowi ogromny dług, my także musimy darować mniejsze winy naszym bliźnim.

Miłość do wrogów: Jezus wzywał, aby kochać swoich nieprzyjaciół i modlić się za tych, którzy nas prześladują (Mt 5,44).

Poniżej link-wersety biblijne o przebaczeniu.

<https://dailyverses.net/pl/przebaczenie>

Na czym polega proces przebaczenia krzywdy w chrześcijaństwie?

Odpowiedź Al:

Proces przebaczenia krzywdy w chrześcijaństwie polega na świadomej, wolnej decyzji o rezygnacji z odwetu, gniewu i żalu wobec winowajcy, zakorzenionej w miłości Boga do człowieka.

Nie jest to jednorazowy akt emocjonalny, ale często długotrwały proces duchowy i psychologiczny, do którego wezwany jest każdy chrześcijanin.

Kluczowe filary chrześcijańskiego przebaczenia

Fundament w Bogu:

Chrześcijanin przebacza, ponieważ sam doświadczył przebaczenia od Boga. Centralnym punktem odniesienia jest tu modlitwa Ojcze Nasz („i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”) oraz postawa Jezusa na krzyżu.

Akt woli, nie emocji:

Przebaczenie nie oznacza natychmiastowego zapomnienia o krzywdzie ani nagłej zmiany uczuć. To decyzja serca i rozumu, że nie będziemy żywić nienawiści, nawet jeśli wspomnienie rany wciąż boli.

Nieograniczona częstotliwość:

Według słów Jezusa należy przebaczać „siedemdziesiąt siedem razy” (czyli zawsze), niezależnie od tego, jak wielka jest krzywda i jak często się powtarza.

Etapy procesu przebaczenia

Uznanie krzywdy:

Nazwanie zła po imieniu i dopuszczenie do siebie bólu. Przebaczenie nie jest udawaniem, że „nic się nie stało”.

Decyzja o rezygnacji z zemsty:

Świadome porzucenie chęci „odpłacenia pięknym za nadobne” i powstrzymanie się od złorzeczenia.

Modlitwa za winowajcę:

Życzenie dobra osobie, która nas skrzywdziła, oraz powierzenie jej i całej sytuacji Bogu.

Uzdrawianie pamięci:

Stopniowe uwalnianie się od emocjonalnego ciężaru przeszłości, co często wymaga czasu i łaski Bożej.

Czym przebaczenie NIE jest?

Pojęcie. Wyjaśnienie. Pojednanie.

Przebaczenie jest aktem jednostronnym (zależy tylko od skrzywdzonego). Pojednanie wymaga zaangażowania obu stron – żalu złoczyńcy i naprawy szkód.

Usprawiedliwianie zła:

Przebaczenie nie oznacza pomniejszania winy ani mówienia, że zachowanie sprawcy było właściwe. Zło pozostaje złem.

Rezygnacja ze sprawiedliwości:

Można wybaczyć sprawcy w sercu, ale jednocześnie domagać się sprawiedliwości przed sądem lub poniesienia przez niego konsekwencji prawnych i społecznych.

Jak Najświętsza Maryja Panna wyraziła przebaczenie gdy skatowali Jej niewinnego Syna?

Najświętsza Maryja Panna wyraziła swoje przebaczenie oprawcom Jezusa nie poprzez głośne deklaracje, lecz poprzez milczenie, heroiczną obecność pod krzyżem oraz całkowite zjednoczenie się z wolą Boga i słowami swojego Syna.

Linki:

- [1] (<https://www.facebook.com/KaliszOaza/posts/pod-krzy%C5%BCem-na-kt%C3%B3rym-umiera%C5%82-jezus-stoi-jego-matka-maryja-ewangelia-wed%C5%82ug-%C5%9Bw-j/1091565263010493/>), [2] (<https://duchoweoblicze.pl/ukrzyzowanie-i-smierc-pana-jezusa/>), [3] (<https://franciszankikrakow.pl/maryja-pod-krzyzem/>)

Chrześcijańska tradycja teologiczna i duchowa wskazuje na kilka kluczowych wymiarów Jej przebaczenia na Golgocie:

Zjednoczenie z modlitwą Jezusa:

Gdy umęczony Chrystus wołał z krzyża: „Ojcze, przebac im, bo nie wiedzą, co czynią”, Maryja stała tuż obok. Jako Ta, która była doskonale posłuszna Bogu, całym swoim bolesnym Sercem współbrzmiała z tą prośbą. Przebaczyła katom w tym samym momencie, w którym czynił to Jej Syn.

Linki:

- [1] (<https://franciszankikrakow.pl/maryja-pod-krzyzem/>), [2] (<https://duchoweoblicze.pl/ukrzyzowanie-i-smierc-pana-jezusa/>)

Milczenie pełne miłości (Stabat Mater):

Ewangelie nie odnotowują ani jednego słowa skargi, przekleństwa czy żądzy zemsty ze strony Maryi. Jej postawa pod krzyżem (Stabat Mater – Stała Matka) to milczenie, które nie jest obojętnością, ale heroiczną decyzją odmowy nienawiści.

linki

- [1] (<https://www.facebook.com/KaliszOaza/posts/pod-krzy%C5%BCem-na-kt%C3%B3rym-umiera%C5%82-jezus-stoi-jego-matka-maryja-ewangelia-wed%C5%82ug-%C5%9Bw-j/1091565263010493/>), [2] (<https://duchoweoblicze.pl/ukrzyzowanie-i-smierc-pana-jezusa/>), [3] (<https://franciszankikrakow.pl/maryja-pod-krzyzem/>)

Przyjęcie ludzkości za swoje dzieci:

Najbardziej poruszającym dowodem Jej przebaczenia był moment, w którym Jezus powierzył Jej św. Jana (a w jego osobie całą ludzkość, w tym również grzeszników i katów), mówiąc: „Niewiasto, oto syn Twój”. Maryja przyjęła ten testament. Zamiast odrzucić ludzi, którzy zamordowali Jej jedyne Dziecko, zgodziła się zostać ich duchową Matką.

Linki:

- [1] (<https://jezuici.pl/2020/05/obok-krzyza-jezusowego-stala-matka/>), [2] (<https://www.ampolska.co/art-1846-Maryja-pod-krzyzem-Jezusa.htm>), [3] (<https://www.facebook.com/KaliszOaza/posts/pod-krzy%C5%BCem-na-kt%C3%B3rym-umiera%C5%82-jezus-stoi-jego-matka-maryja-ewangelia-wed%C5%82ug-%C5%9Bw-j/1091565263010493/>)

Ofiarowanie swojego bólu:

tradycja Kościoła nazywa Maryję „Współd kupicielką” (w znaczeniu duchowego współuczestnictwa w cierpieniu). Zamiast zatrzymać cierpienie dla siebie w postaci żalu, oddała swój ból Bogu jako ofiarę za zbawienie i nawrócenie tych samych ludzi, którzy skatowali Jezusa.

- [1] (<https://www.facebook.com/TelewizjaTVTrwam/posts/-matki-bo%C5%BCej-bolesnej-maryja-jako-matka-zbawiciela-wsp%C3%B3%C5%82uczestniczy%C5%82a-w-cierpien/1374691981326019/>), [2] (<https://www.facebook.com/KaliszOaza/posts/pod-krzy%C5%BCem-na-kt%C3%B3rym-umiera%C5%82-jezus-stoi-jego-matka-maryja-ewangelia-wed%C5%82ug-%C5%9Bw-j/1091565263010493/>), [3] (<https://jezuici.pl/2020/05/obok-krzyza-jezusowego-stala-matka/>),

[4] (<https://franciszankikrakow.pl/maryja-pod-krzyzem/>) Papież Franciszek zauważył, że Maryja stała się dla nas „Matką przebaczenia”, ponieważ u stóp krzyża pokazała, że autentyczne przebaczenie uwalnia duszę od urazy i jest jedynym lekarstwem na zło.

- [1] (https://www.archivioradiovaticana.va/storico/2016/01/01/franciszek_maryja_matk%C4%85_przebaczenia/pl-1198363)

Czy chcesz dowiedzieć się więcej o teologicznym znaczeniu obecności Maryi na Golgocie, czy może interesują Cię teksty mistyczne i tradycyjne pieśni (np. Gorzkie Żale), które opisują Jej stan ducha w tamtej chwili?
Vatican Radio ArchiveFranciszek: Maryja Matką przebaczenia1 sty 2016 — „Maryja jest Matką Boga, który przebacza, który daje przebaczenie i dlatego możemy powiedzieć, że jest Matką przebaczenia.
Słowo 'przebaczenie' ...Facebook·Ruch Światło-Życie Diecezji Kaliskiej
Pod krzyżem, na którym umierał Jezus, stoi Jego Matka, Maryja ...8 kwi 2025 — Pod krzyżem, na którym umierał Jezus, stoi Jego Matka, Maryja. Ewangelia według św. Jana opisuje: "Obok krzyża Jezusowego stały: Matka Jego i siostra Matki Jego...<https://franciszkanikrakow.pl>
Maryja pod krzyżem - Franciszkaniki Rodziny Maryi21 maj 2022 — Mocna ta wiara, Maryja nie rozpacza, nie szemrze ani na Opatrzność, ani na ludzka niesprawiedliwość. Nie przyzywa śmierci i na duchu nie upada, pomimo, że jako ...Duchowe Oblicze Ukrzyżowanie i śmierć Pana Jezusa - Duchowe Oblicze4 wrz 2026 — Ukrzyżowanie i śmierć Pana Jezusa - Gdy Matka otrzymuje nas pod Krzyżem.
Redakcja Duchowego Oblicza 4 września 2026. Ukrzyżowanie. „A obok krzyża Jezusowego sta...Jezuici.pl
Obok krzyża Jezusowego stała Matka - Jezuici.pl11 maj 2020 — ... czyli pozwolenie, by przenikał nas swoim Duchem i miłością. Maryja pod krzyżem chce powiedzieć: „Trwajcie z Jezusem i uczcie się od Niego miłości”.
Na Kalwa...Apostolstwo Modlitwy |Maryja pod krzyżem Jezusa - Apostolstwo Modlitwy |4 kwi 2017 — Chwilę po wypowiedzeniu tego testamentu z krzyża, Jezus rzekł: Wykonało się. Oto Boskie Ziarno zostało wrzucone w ziemię i przyniosło owoc obfity: zbawienie dla...Facebook·TV Trwam MATKI BOŻEJ BOLESNEJ Maryja, jako Matka Zbawiciela ...14 wrz 2025 — MATKI BOŻEJ BOLESNEJ Maryja, jako Matka Zbawiciela, współuczestniczyła w cierpieniach swojego Syna. Szczególnie pod krzyżem Maryja ukazała swoją...
Odpowiedzi wygenerowane przez AI mogą zawierać błędy.

Osoba została skrzywdzona przez p .Nie przebaczyła. Za jakiś czas została ponownie skrzywdzona przez innego p. Powiedziała, że nigdy nie przebaczy, ale znowu żyje w środowisku p - z wyboru.

Odpowiedź A1:

To zachowanie, choć na pierwszy rzut oka wydaje się sprzeczne i nielogiczne, jest bardzo dobrze znane psychologii. Opisuje ono sytuację, w której ofiara nieświadomie wchodzi w relacje z kolejnymi oprawcami (lub toksycznymi środowiskami), mimo ogromnego cierpienia, jakiego doświadczyła.

W psychologii zjawisko to tłumaczy się kilkoma kluczowymi mechanizmami:

1. Przymus powtarzania (ang. repetition compulsion). To pojęcie wprowadzone przez Zygmunta Freuda. Oznacza ono podświadomą tendencję do odgrywania na nowo dawnych traum. Osoba skrzywdzona podświadomie szuka podobnego środowiska lub ludzi (w tym przypadku "p"), ponieważ ma nadzieję, że tym razem scenariusz skończy się inaczej – że przejmie kontrolę nad sytuacją, "naprawi" oprawcę lub w końcu uzyska akceptację, której wcześniej jej odmówiono.
2. Syndrom błędu utraconych kosztów. Czasami duma i brak przebaczenia blokują pójście naprzód. Osoba ta może podświadomie czuć, że jeśli całkowicie odetnie się od środowiska "p", to jej dotychczasowe cierpienie pójdzie na marne, a "p" odniesie ostateczne zwycięstwo. Pozostawanie w tym środowisku to forma emocjonalnej walki, w której brak przebaczenia jest używany jako tarcza obronna (choć w rzeczywistości rani samą ofiarę).
3. Znajomość dysfunkcji jako strefa komfortu. Dla ludzkiego mózgu to, co znane, jest bezpieczniejsze niż to, co nieznane – nawet jeśli to znane jest toksyczne. Jeśli osoba ta wychowała się w środowisku "p" lub spędziła w nim kluczowe lata, nauczyła się w nim funkcjonować i przetrwać. Nowe, zdrowe środowisko mogłoby wymagać od niej zupełnie innych mechanizmów obronnych, co paradoksalnie budzi lęk.
4. Niska samoocena i internalizacja winy. Ofiary seryjnych krzywd często (podświadomie) zaczynają wierzyć, że nie zasługują na nic lepszego albo że "taki już ich los". Brak przebaczenia i ciągłe wracanie do tego samego źródła bólu może być formą autoagresji lub dowodem na to, że świat wokół nich jest wyłącznie zły. Jeśli chcesz pogłębić ten temat, odpowiedz sobie na pytanie, czy to zachowanie dotyczy relacji partnerskich, rodzinnych czy np. zawodowych? Czy interesują Cię konkretne nurty terapeutyczne (np. terapia schematów), które pomagają przerwać ten cykl? Dzięki temu można lepiej zrozumieć ten konkretny przypadek.

Czy taka Osoba powinna zmienić środowisko np. na z?

Osoba została skrzywdzona przez p. Nie przebaczyła. Za jakiś czas została ponownie skrzywdzona przez innego p. Powiedziała, że nigdy nie przebaczy, ale znowu żyje w środowisku p - z wyboru. **Czy powinna zmienić środowisko np. na z?**

Odpowiedź AI:

To zależy od tego, jak obecne środowisko wpływa na jej zdrowie psychiczne i bezpieczeństwo. Kluczowym czynnikiem nie jest sama litera oznaczająca grupę (np. "p" czy "z"), ale mechanizmy zachowań, jakie zachodzą w tych relacjach.

Oto krótka analiza sytuacji, która pomoże ocenić, czy zmiana jest konieczna:

Dlaczego powrót do środowiska "p" może być ryzykowny?

Powtarzanie schematu: Ludzie podświadomie wybierają znane sobie środowiska, nawet jeśli są one toksyczne. Daje to złudne poczucie kontroli nad sytuacją, którą z zewnątrz widać jako krzywdzącą.

Brak przetworzenia urazu: Brak przebaczenia połączony z powrotem w to samo miejsce często oznacza, że osoba ta nie przepracowała traumy. Życie w ciągłym poczuciu krzywdy i nieufności wycieńcza psychicznie.

Ryzyko kolejnej krzywdy: Jeśli specyfika środowiska "p" wiąże się z większym ryzykiem nadużyć (np. konkretna grupa zawodowa, subkultura czy toksyczna rodzina), pozostawanie tam zwiększa szansę na kolejny kryzys.

Czy zmiana na środowisko "z" rozwiąże problem?

Sama zmiana otoczenia to za mało: Jeśli osoba nie zrozumie, dlaczego pozwala na przekraczanie swoich granic, może spotkać krzywdę również w środowisku "z".

Szansa na reset: Zmiana środowiska na zupełnie inne ("z") może jednak dać niezbędny dystans, poczucie bezpieczeństwa i czas na regenerację psychiczną.

Co ta osoba powinna zrobić?

Zapewnić sobie bezpieczeństwo: Jeśli w obecnym środowisku "p" istnieje realne zagrożenie, należy je natychmiast opuścić.

Skonsultować się z psychoterapeutą: To kluczowy krok. Terapeuta pomoże zrozumieć, dlaczego osoba wybiera środowisko, które ją rani, oraz jak stawiać zdrowe granice.

Podjąć świadomą decyzję: Zmiana środowiska na "z" ma sens, jeśli będzie elementem świadomego dbania o siebie, a nie tylko ucieczką przed problemem, który tkwi wewnątrz.

Aby przyjrzeć się temu głębiej. Rozważ::

Czy te krzywdy miały charakter fizyczny, emocjonalny czy finansowy?

Co tak naprawdę trzyma tę osobę w środowisku "p" (np. praca, rodzina, finanse)?

Czy środowisko "z" jest dla niej łatwo dostępne i bezpieczne?

Odpowiedzi wygenerowane przez AI mogą zawierać błędy.

Czy można powiedzieć, że taka Osoba „szuka guza”?

Osoba została skrzywdzona przez p. Nie przebaczyła. Za jakiś czas została ponownie skrzywdzona przez innego p. Powiedziała, że nigdy nie przebaczy, ale znowu żyje w środowisku p - z wyboru. **Czy można powiedzieć, że taka Osoba „szuka guza”?**

Odpowiedź AI:

To złożona sytuacja psychologiczna. W języku potocznym ktoś mógłby powiedzieć, że ta osoba „szuka guza”, jednak z punktu widzenia psychologii mechanizm ten jest znacznie głębszy i rzadko wynika ze świadomego szukania kłopotów.

W psychologii takie zachowanie najczęściej tłumaczy się kilkoma konkretnymi procesami:

Przymus powtarzania (repartycja):

podświadomy mechanizm, w którym człowiek wraca do znanych sobie, nawet toksycznych układów. Osoba podświadomie wierzy, że tym razem „odegra” sytuację na nowo i zdoła ją kontrolować lub zmienić jej zakończenie, co przyniesie jej ulgę.

Znajomość schematu:

Ludzki mózg woli to, co jest mu znane – nawet jeśli jest to bolesne. Środowisko „p” (np. przemocowe, narcystyczne, manipulacyjne) jest dla tej osoby przewidywalne. Nowe, zdrowe środowisko mogłoby budzić w niej lęk, bo nie wie, jak się w nim poruszać.

Niska samoocena i syndrom ofiary:

Czasami podświadome przekonanie o własnej wartości sprawia, że osoba uważa, iż nie zasługuje na nic lepszego niż relacje z ludźmi typu „p”.

Podsumowując: Zamiast mówić o „szukaniu guza” (co sugeruje celowe działanie i winę ofiary), trafniej jest powiedzieć, że osoba ta jest uwikłana w psychologiczny schemat, z którego nie potrafi się wyrwać bez głębszej autorefleksji lub pomocy terapeuty.

Aby zgłębić, odpowiedz sobie na pytania: Czy to zachowanie dotyczy relacji partnerskich, rodzinnych czy zawodowych? Czy ta osoba zauważa ten schemat, czy uważa to za czysty przypadek?

Odpowiedzi wygenerowane przez AI mogą zawierać błędy.