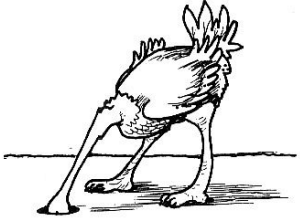
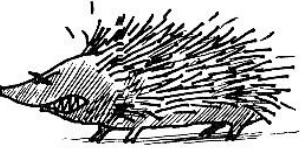
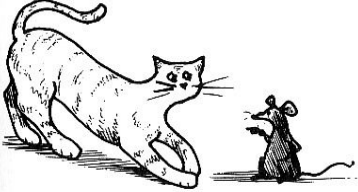
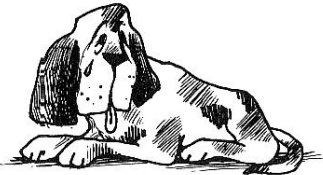



# ゆるしへと導く癒しの過程の五つの段階

(by Dennis, Sheila, Matthe Linn)

	段階	安らかな死へ	ゆるしへ	癒しの過程における 進行を現すゆるし
	拒否	死の告知を受け付けない。 それは嘘ではないか、 間違いや人違いではないかと疑う。	傷つけられたことを認めない。 ゆるすことが何もないと思うか、形式的にゆるす。 けれども、 不安や恐れを感じている。	何もなかった振りを少しずつしなくなる。 自分の傷を見つめはじめる。 相手が加害者、 自分が被害者であると気が付く。
	怒り	自分の死を誰かのせいにする。 周りの人に当たる。	不安や恐れが弱くなり、 怒りが現れる。 わたしを傷付けた人が完全に悪い (わたしの苦しみは完全に加害者の責任である)と思う。	最初は、(相手が加害者ではなくなるように、 自分が被害者ではなくなるように) 加害者を変えようとする。 この段階の終わりに近づくと、 相手を加害者としてではなく、 基本的に良い人として見るようになる。
	取引	死ぬ前に満たしてもらいたい 条件を立てる。	加害者をゆるす条件を付ける。 不安と怒りが弱くなる。	相手が加害者ではなくなるために、また、 自分が被害者ではなくなるために 必要なものを見出す。
	憂うつ	死ぬことを自分のせいにする。	自分の心の傷を自分のせいにする。 今まで、加害者に向けた怒りを 自分に向ける。	自分が無力な被害者ではなくなるように、 自分を変えようとする。 自分の罪意識や恥が弱くなればなるほど 自分が無力な被害者であるという気持ちが 弱くなり、過ちを犯すことがあっても、 基本的に良い人であるという確信が 強くなる。
	受容	死を承諾して、安心する。 死に伴う苦しみから解放される 瞬間として死を待ち望む。	心の傷から何か善が生まれてくる、 またはこの傷が自分の成長に つながるという確信を持つ。 感謝の気持ちが起きる (傷つけられたためではなく、 この傷から生じた善のため)。 加害者をゆるすことは、 当然のことになる。	解決方法を見出しても、見出さなくても、 そして、考え出した解決方法が 期待した効果をもたらしても、 もたらさなくても、 相手のことを加害者のみとして、 自分のことを無力な被害者のみとして 考えなくなります。