

ゆるしへと導く癒しの過程の五つの段階

1. エリザベス・キューブラー・ロス (Elisabeth Kübler-Ross, 1926 - 2004) 師による安らかな死への心理の5段階
 - 否認 自分が死ぬということは嘘ではないのかと疑う段階である。
 - 怒り なぜ自分が死ななければならないのかという怒りを周囲に向ける段階である。
 - 取引 なんとか死なずにすむように取引をしようと試みる段階である。何かにすがろうという心理状態である。
 - 抑うつ なんにもできなくなる段階である。
 - 受容 最終的に自分が死に行くことを受け入れる段階である。
2. この五つの段階をより順調にたどって、自分の死を受け入れて、安らかに息を引き取るために、
 - 大切な人に愛されているという実感 (確信)、
 - 自分の体験やそれに伴う考えや感情について、この人と話すことが非常に重要である。
3. デニス・リン師とマッシュ・リン師によると、苦しい体験によって発生した心の傷が癒される (結果的に加害者をゆるすことができるようになる) ために、同じ五つの段階をたどる必要があります。

◆ 〈第1段階〉 拒否

- この段階は、苦しい体験によって作られた新しい状況に自分の精神を合わせるために必要な期間です。
- 第一段階に伴う兆候の例
 - 集中力の衰え
 - 「今」を喜ぶことができない
 - 満足や楽しみを得ること (飲食、テレビ、煙草、音楽など) によって自分を慰めようとする
 - 誰かが自分の苦しみについて話そうとすると、課題を変える
 - 他の人の苦しみに対する自分の反応は均整のとれたものではない
 - 一人になるときや静かになるときに違和感や不安を感じて、この状態から逃げる
 - 自分の気持ちを現さずに、他人が聞きたいだろうと思うことを話す
 - 人生には、意義がないように感じる
 - 皮肉、憎しみ、無関心、敵意、批判、受身的、引き籠りなど
- この段階を乗り越えるために、あわてたり、無理したりせず、自分を愛している人と共にいることや心地よい場所にいることが重要です。

◆ 〈第2段階〉 怒り

- 人によって怒りの表し方が異なりますので、自分の表し方を知るのが大切です。
- 感情 (emotion) は、自分の中で起こっていること (自分の期待や価値観などを) を知らせるものとして、またはエネルギーの源として、霊的な生活を支えることができます。(敵ではなく、味方です。)
 - 「怒ることがあっても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで怒ったままでいてはいけません。」エフェ 4:26
- 怒りや他の望ましくない感情を抑えたり、この感情をもつ自分を責めたりすることではなく、それを注意深く見つめること、その原因 (心の傷の場合は、苦しい体験がもたらした損失) を見つけることが必要なのです。

◆ 〈第3段階〉 取り引き

- 真のゆるしは、無条件のものです。この段階で自分が立てる相手をゆるす条件によって、自分の損失と同時に、心の傷を癒すために必要と思う（感じる）ものを知ることができますので、この条件を諦める前に、それをゆっくりと見つめる必要があります。
- 心の傷を癒すために必要と思う（感じる）ものを見出したら、それは、本当に必要（自分にとって真の善である）かどうかと判断する必要があります。
- 心の傷を癒すために本当に必要なものを見つけたら、この必要性をどこで、どのように、誰の助けを借りて満たすことができるかということについて考える（話し合う）必要があります。

◆ 〈第4段階〉 憂うつ

- この段階において、被害者が体験した苦しみを自分のせいにして、感じている怒りを自分自身に向けて、自分に何も良いところが見いだせなくなり、自分を罪に定めて、自分の価値を否定します。
- この状態が苦しくても、（自己破滅的な行為をするのではなく、次の段階に進むために）癒しの過程が進んで、癒しに近づいたこと、または、完全に悪くて、存在する価値のない人間は一人もいないという事実を忘れてはなりません。

📖 「全能のゆえに、あなたはすべての人を憐れみ、／回心させようとして、人々の罪を見過ごされる。あなたは存在するものすべてを愛し、／お造りになったものを何一つ嫌われない。憎んでおられるのなら、造られなかったはずだ。あなたがお望みにならないのに存続し、／あなたが呼び出されないのに存在するものが／果たしてあるだろうか。命を愛される主よ、すべてはあなたのもの、／あなたはすべてをいとおしまれる。」 知 11:23-26

📖 「わたしたちがまだ罪人であったとき、キリストがわたしたちのために死んでくださったことにより、神はわたしたちに対する愛を示されました。」 ロマ 5:8

- この段階は、自分の真の問題（罪）を知る機会であり、自分を正す（必要な回心をする）機会でもあります。神のゆるしを受けることが決定的な（次の段階に進むのを可能にする）ものになります。

📖 「罪が増したところには、恵みはなおいっそう満ちあふれました。」 ロマ 5:20

◆ 〈第5段階〉 受容

- 苦しい体験から生まれた善やこの体験によって促された自分の成長をはっきりと見て、その善や成長のために感謝の気持ちを感じます。
- 結果的に、苦しい体験が祝福になったということを認めますので、その体験自体を感謝するようになります。（それでも、この体験自体は良いものであったとか、望ましいものであったといことではありません）。

📖 「恵みが増すようにと、罪の中にとどまるべきだろうか。決してそうではない。」 ロマ 6:1-2

- 癒された人は、感謝以外に、平安とか喜びとかによって満たされて、新しい力や勇気を与えられたように感じ、相手をゆるすことは当然になり、相手と和解したいと望むようになりますが、あわてずに、相手の様子を見る必要があります（加害者はまだ和解する心の準備ができていない可能性があります）。
- 癒しは、完全なものではなく、部分的なものである可能性がありますので、前の痛みを再び感じたりするときに、自分の癒しを否定しないように注意しましょう。