

Nakonec odpustíme. Někdy.

Petra Richterová

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Jednu chvíli cítíme tupou bolest z nespravedlnosti, další moment odpouštíme. Tento proces je jednou z determinant spokojeného životního stylu, well-beingu a kvalitních vztahů jak se sebou, tak i s druhými. Jak vypadá?

One moment we are in pain of injustice, second we forgive. This process is one of the determinants to healthy life-style and well-being and good relationships with ourselves as with others. How does it look like?

Klíčová slova: odpuštění, proces odpuštění

Key words: forgiveness, the process of forgiveness

Co probíhá v psychice člověka, který odpustí druhému je otázka, kterou si kladl Robert Enright už v 90. letech 20. století. Zdůrazňuje jeden faktor, který odděluje odpuštění od všech ostatních jemu podobných konstruktů, jako usmíření, prominutí, zapomenutí, ospravedlnění nebo odpuštění za účelem zisku. Tímto faktorem je přítomnost bezpodmínečného usmíření navzdory vědomí, že člověku bylo ublíženo (Enright, 1994), čímž se liší od nekompletního

odpuštění, které ačkoliv je uděleno, rozhořčení z incidentu v člověku dále setrvává. (Zechmeister & Romeo, 2002).

Enright (1994) navrhl pět fází odpuštění. V první fázi probíhá zjištění, co se stalo, které v člověku probouzí silné emoce jako ponížení a stud. Mozek může vést v nekonečné smyčce přehrávání situace, a člověk začíná pociťovat také vztek, za nímž je snaha bránit se proti nespravedlnosti, která mu byla spáchána. S fází rozhodování přichází chladná hlava a zdravý rozum s vědomím, že není takové myšlenky situaci stejně nezmění. Na mysl může přicházet odpuštění nebo spíše zavrnutí msty. Při fázi zpracování se objevuje snaha pochopit provinilce, zapojit empatii a zjistit, co ho vedlo k tomuto chování a případně s ním soucítit. Následuje absorpce bolesti a akceptace. Fáze identifikace vede k přemýšlení nad benefity, které konflikt zanechal, a také pátrání v minulosti, kdy bylo jemu také odpuštěno (Enright, Freedman & Rique, 1998).

Obecně lze říci, že oběť konfliktu dokáže odpustit díky rozvoji empatie k proviněnému. Lidé s vyšší mírou emoční empatie jsou totiž schopni více odpouštět (Macaskill, Maltby & Day, 2002; Zechmeister & Romeo, 2002). Podobná zjištění nám také ukazují, že lidé s rysy extravertze, přívětivosti a vysoké míry empatie více odpouštějí druhým. Na této dovednosti závisí také zdravý a hloubka vztahů mezi lidmi. Nejsilnějším mediátorem odpuštění druhému je redukce vlastních negativních emocí (Allemand et al., 2007).

Pokud proces odpuštění neprobíhá tak, jak popisuje Enright (1998), člověk, kterému bylo ublíženo zůstává v kontaktu s negativními emocemi. Ty mohou podmiňovat rozhodnutí člověka neodpustit, přemítání o situaci vzbuzuje další negativní emoce a celkový obraz provinilého není viděn v příznivém světle (Stackhouse et al., 2017). Někteří lidé mají nadhled nad událostí, ale přesto si nepřejí odpustit. Mezi takové neodpustitelné zážitky může patřit například šikana, verbální nebo fyzické násilí, sexuální zneužití. Na druhou stranu, v lehčích konfliktech se odpuštění může přece jen nakonec jevit jako to nejlepší řešení.

Zdroje:

Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(2), 199-217.

Enright, R. D. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity?. *Human Development, 37*(2), 63-80.

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness, 46-62*.

Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of social psychology, 142*(5), 663-665.

Stackhouse, M. R., Jones Ross, R. W., & Boon, S. D. (2018). Unforgiveness: Refining theory and measurement of an understudied construct. *British Journal of Social Psychology, 57*(1), 130-153.

Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of personality and social psychology, 82*(4), 675.

Zdroj obrázku:

<https://www.jogadnes.cz/joga/odpusteni-aneb-skvela-cesta-jak-zacit-novy-rok-3374/>