

Enright, R. D. *Rozhodni sa odpustiť.*

Bratislava: Raabe, 2016. 1. vyd. 292 s.

Z anglického originálu (*Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*, Washington, DC: APA Life Tools, 2001) preložila Mária Kotoučková.

Rozhodni sa odpustiť je dlho očakávaný slovenský preklad knihy *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope* (Enright, 2001), v origináli vydané Americkou psychologickou asociáciou. Jedná sa o prvý psychologický manuál k odpusteniu, ktorý vznikol na území Spojených štátov, konkrétne na pôde University of Wisconsin-Madison. Autorom je Dr. Robert Enright, profesor edukačnej psychológie, zakladateľ Medzinárodného inštitútu odpustenia (International Forgiveness Institute), terapeut a výskumník, s viac ako 35-ročnou ročnou praxou v oblasti terapie, intervencie a edukácie odpustením, označovaný aj za „priekopníka odpustenia“. Významnou hodnotou tejto publikácie je, že vznikla na základe viacerých výskumných štúdií, ktoré experimentálne testovali efektivitu terapie odpustením, a zároveň popisuje ľudským a zrozumiteľným jazykom proces odpustenia a jeho jednotlivé aspekty. Je prvou publikáciou z oblasti psychológie odpustenia, ktorú v našich podmienkach máme.

Autor v prvej kapitole spomína realizované výskumy, ktoré testovali efektivitu terapie odpustením. Popisuje napr. výskum efektivity terapie odpustením u obetí incestu, žien týraných v partnerskom vzťahu či mužov, ktorých zranilo rozhodnutie partnerky absolvovať potrat; kde terapia odpustením viedla k zmierneniu symptómov depresie, úzkosti, hnevu, zvýšeniu nádeje či sebaúcty. Nakoľko pôvodná publikácia vznikla v roku 2001, nezahŕňa popis aktuálnejších výskumov, ktoré však podobne potvrdili efektivitu terapie odpustením na zlepšenie psychického zdravia po rôznych interpersonálnych zraneniach. Spomínané výsledky výskumov dodávajú publikácii významný vedecký podklad.

Za veľmi významnú považujem druhú kapitolu, v ktorej autor podrobne vysvetľuje, čo je podstatou odpustenia a ktoré pojmy, resp. koncepty, sú s odpustením najčastejšie zamieňané. Správne porozumenie odpusteniu je základom procesu odpustenia, nakoľko môže významne ovplyvniť, či je človek motivovaný odpustiť alebo nie. Autor uvádza, že ľudia sa často odpustenia boja, lebo si myslia, že odpustenie znamená predstieranie, že sa im nič nestalo a odpustením budú vystavení opätovnému zraneniu. Autor preto podrobne vysvetľuje čitateľom, že odpustenie neznamená ospravedlňovanie zranenia, ale naopak, pri odpustení je nevyhnutné uvedomenie si, že to, čo sa stalo, bolo nesprávne a nemalo by byť nikdy zopakované. Odpustenie neznamená ani zabudnutie na zranenie, ale pamätanie si iným spôsobom. Pri odpustení nie je nevyhnutná opätovná dôvera a zmierenie, teda znovuoobnovenie vzťahu s druhým človekom. Niekedy odpustenie prebieha ako proces vo vnútri jednotlivca, o ktorom druhý človek nemusí vedieť.

V tretej kapitole autor odpovedá na otázku „prečo odpustiť“. Popisuje spojenie odpustenia so zlepšením psychického a fyzického zdravia, ale aj lepším fungovaním vo vzťahoch a v rodine.

Štvrtá kapitola sa už priamo zameriava na proces odpustenia. Opisuje v nej podstatu jednotlivých fáz procesu. Pomáha čitateľovi zamerať sa na jedno konkrétne zranenie a konkrétnu osobu, ktorej by chcel odpustiť. Vysvetľuje v nej, že pri práci s odpustením môže čitateľ zväziť využitie denníka ako priestoru pre tichú reflexiu, voľné vyjadrenia svojich emócií a myšlienok, ako aj na vypracovávanie jednotlivých cvičení knihy.

Piata kapitola sa venuje prvej fáze procesu odpustenia – odhaleniu hnevu. Autor sprevádza čitateľa pri odpovedaní na otázku, či sa svojmu hnevu zo zranenia nejakým spôsobom nevyhýbal pomocou obranných mechanizmov, prípadne hnev neprenášal na iných ľudí z okolia. Pomáha čitateľovi zhodnotiť mieru a charakter svojho hnevu. Šiesta kapitola sa zameriava na konfrontáciu hĺbky vlastného hnevu a jeho dopadu na život jednotlivca. Uvedomenie si, že zranenie mohlo ovplyvniť jednotlivcovo zdravie, jeho vzťahy, spôsobiť trvalú zmenu v živote či opakované ruminácie nad vinníkom a zranením, môže byť významnou motiváciou k odpusteniu. Autor navyše uvádza, že hlboké zranenie môže niekedy zmeniť svetonázor jednotlivca: „Nespravodlivosť môže spôsobiť, že aj optimistickí a dôverčiví ľudia sa stanú cynickými a zatrpknutými“ (s. 121).

Siedma kapitola sa venuje druhej fáze procesu odpustenia, rozhodnutiu odpustiť. Za dôležitú časť tejto fázy považujem preskúmanie predchádzajúcich spôsobov zvládania zranenia, ktoré môže viesť k uvedomeniu si ich neefektivity a k zváženiu odpustenia.

Za vôbec najvýznamnejšiu časť publikácie je možné považovať ôsmu kapitolu, zameranú na dosiahnutie vyššieho porozumenia vinníkovi. Táto časť však môže byť pre čitateľa náročná, nakoľko ho vyzýva k uvažovaniu nad tým, aký bol život pre vinníka v detstve, počas dospievania či v čase zranenia. V niektorých prípadoch nie je možné uvažovať týmto spôsobom o vinníkovi, a preto autor podáva alternatívy v podobe globálnej perspektívy – vnímania vinníka ako člena ľudského spoločenstva, napriek tomu, čo vykonal – či kozmickej perspektívy, teda nazerania na človeka v duchovnom a náboženskom zmysle podľa presvedčení daného jednotlivca.

Deviata kapitola je zameraná na budovanie pozitívnych myšlienok, emócií a správania. Čitateľ je vedený k budovaniu väčšej empatie a súcitu voči vinníkovi prostredníctvom rôznych cvičení, riadenej imaginácie a záznamov do denníka. Menšou výhradou k tejto kapitole je definovanie pojmov empatia, ľútosť a súcit. Autor napríklad definuje empatiu ako schopnosť „cítiť to isté ako druhý človek“ (s. 157), pričom toto tvrdenie môže viesť k polemizovaniu o možnosti cítiť tie isté emócie ako druhý človek. Dôležitou súčasťou aktívnej práce na odpustení je podľa Dr. Enrighta „darovanie daru“ vinníkovi. Tu autor zdôrazňuje, že nemusí ísť o fyzický dar, ale zväčša sa jedná o morálny dar, napr. veľkorysosť alebo modlenie sa za vinníka.

Desiata kapitola uzatvára proces odpustenia a pomáha čitateľovi k „oslobodeniu z emocionálneho väzenia“. Posledná fáza procesu je zameraná na hlboké a významné témy, ako je objavenie zmyslu utrpenia, vychádzajúc z myšlienok Dr. Frankla, ako aj objavenie vlastnej potreby odpustenia či prípadného nového zmyslu života vychádzajúceho zo zranenia, ktoré človek prežil.

Zvyšok knihy sa zameriava na témy ako je zmierenie či ponúknutie odpustenia, pokiaľ je to pre človeka bezpečná a vhodná voľba. Samostatná kapitola sa navyše venuje špecifickej téme pomoci deťom v ich odpustení, ktorú môžu využiť najmä rodičia, ale aj učitelia.

Celkovo publikácia poskytuje vedecky podložený manuál procesu odpustenia, založený na autorových početných výskumných i terapeutických skúsenostiach v práci s ľuďmi s rôznymi typmi zranení. Oceňujem množstvo použitých príkladov a cvičení, ktoré môžu významne obohatiť prácu na odpustení pri trpezlivom a pravidelnom spracovávaní do denníka. Drobnú výhradu mám k iba absencii zamerania na odpustenie sebe, čo je však pochopiteľné vzhľadom na komplexnosť témy odpustenia druhému.

Monografia je odborná, podnetná a inšpirujúca pre všetkých, ktorí prežívajú bolesť zo zranenia alebo pracujú s klientmi, ktorým môžu práve bolestivé zranenia brániť v uzdravení a každodennom fungovaní. Knihu môže čitateľ využiť ako svojpomocnú literatúru pri vlastnom procese odpustenia, pri závažnejších zraneniach môže byť však pri procese odpustenia vhodné sprevádzanie psychológom. Knihu vrelo odporúčam študentom psychológie, psychológom a psychoterapeutom, ale aj výskumníkom zaujímajúcim sa o problematiku odpustenia, ktorá si vzhľadom na jej pozitívne výsledky zaslúhuje zvýšenú pozornosť.

Mgr. Lucia Martinčeková, PhD.
Trnavská univerzita v Trnave
Filozofická fakulta, Katedra psychológie
Kontakt: lmartincekova@gmail.com

Martinčeková, L. (2017). Rozhodni sa odpustiť [recenze]. *E-psychologie*, 11(2), 83-85.
Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/martincekova-rec2.pdf>