

súvisiace s aktuálnymi situáciami sú prijateľnejšie ako bolestná skúsenosť z minulosti. Človek sa tak chce ochrániť pred obávanou pravdou nedostatku lásky. Dieťa prítomné v dospelom má príliš veľký strach, aby pripísalo zodpovednosť tým, ktorí mu dali život a sú preňho „istotou“.

Je to veľmi silná bolesť, delikátna chvíľa, keď človek neraz ešte viac kladie dôraz na **ťažkosti** spojené s prítomnosťou, len aby nemusel „vidieť“ obmedzenia matky a otca. Keď si však dokáže uvedomiť, že rodič mu lásku nedával nie preto, že by nechcel, ale pretože ju nebol schopný prejavíť, lebo bol príliš povrchný, jednoducho pre isté obmedzenia, nastupuje čas odpustenia. Počas terapie hnev a nenávisť ustúpia bolesti a človek si začne zúfať, lebo si všetko uvedomuje a prijíma to, že niečo je nenávratne preč a minulosť sa už nedá vrátiť. Aby mohol naplno žiť prítomnosť a budovať budúcnosť, musí odpustiť. Ak sa na odpustenie pozeráme z tejto strany, môžeme ho vnímať ako možnosť uzmiert' sa s vlastným životným príbehom. Je to príležitosť, ktorú nám život ponúka, aby sme uzavreli istý kruh. Pokiaľ je otvorený, núti ľudí opakovať staré správanie a prenášať do prítomnosti zaužívané dynamiky vzťahov v nádeji, že sa ukončí. Nie je to však možné, pretože problém, bolesť sa týka minulosti a žije v tom trpiacom dieťati. V iných situáciách si človek uvedomuje zlo či utrpenie, ktoré mu druhí spôsobili. V takom prípade môže byť vedomosť predohrou k odpusteniu samému sebe.

Ako odpustiť

ODPUSTIŤ SEBE SAMÉMU

Vyššie opísané štyri životné pozície poskytujú užitočný kľúč na pochopenie dynamiky súvisiacej s odpustením samému sebe. Kto má prevládajúcu existenčnú pozíciu *ja som OK – ty si OK*, dokáže si ľahšie odpustiť, pretože priznanie si zodpovednosti za vykonané zlo neohrozuje uznanie vlastnej hodnoty ani hodnoty druhých. Takáto osoba si napríklad dokáže uznať, že bola agresívna, no pritom si voči sebe vie zachovať úctu. Keď ublíži človek vychádzajúci z pozície *ja nie som OK – ty si OK*, prizná si chybu, ale zároveň to spustí ešte väčší problém, keďže sa tak posilní jeho všeobecná negatívna mienka o sebe.

Ak napríklad zabudol na istý záväzok, jeho zlyhanie sa najskôr prejaví smútkom a potom sa k nemu pridá aj presvedčenie o vlastnej neschopnosti. Takýto postoj bráni procesu odpustenia samému sebe, nakoľko človek sa sám odsúdi, utvrdí sa v mienke o sebe, ktorou si sám kladie obmedzenia a vnútorný sudca, ktorého transakčná analýza definuje ako *Rodiča*, ho naďalej odsudzuje. To, čo v detstve prebiehalo ako dialóg medzi rodičom a dieťaťom, sa v človeku zvnútorní a v dospelosti sa stáva vnútorným dialógom s rovnakým obsahom.

Neustále sa vyvíjame a neprestávame si dovtárať svoj pohľad na svet na základe vzťahov, ktoré budujeme počas celého života. Naše počiatočné stretnutie so svetom však spočíva na vnemoch a emóciách. Emočné prežívanie bolesti, strachu, úzkosti, zúfalstva na nás hlboko vplýva, ba dokonca viac ako potešenie, uspokojenie, a radosť, pretože ohrozuje náš život. Skúsenosti spojené s takýmito emočnými zážitkami môžu byť natoľko silné, že sa v človeku uložia ako na záznamník. V podobných alebo aj celkom odlišných situáciách, ktoré vyvolávajú obavy z črtajúcej sa zmeny a ohrozujú identitu, sa potom automaticky spustí jeho prehrávanie. Osoba, ktorá zotráva na životnej pozícii *ja som OK – ty nie si OK*, sa často bráni pred bolesťou, že sa necítila byť milovaná alebo pred „ohrozením“, že bude musieť spochybniť lásku svojho „prenasledovateľa“ v období detstva. Cieľom tejto knihy nie je hlbšie analyzovať psychiatrické stavy spojené s takýmito skúsenosťami, ale predsa len by som chcel zdôrazniť, že tí, ktorí sa cítia nadradení, vidia druhého ako vinníka alebo zodpovedného za niektoré udalosti. V podstate nemajú možnosť požiadať o odpustenie za vykonané zlo, pretože by ich to dovedlo do núdzovej situácie, do ktorej by sa však nemali dostať, keďže sa pred bolesťou alebo depresiou bránia. U koho je prevládajúca životná pozícia *ja nie som Ok – ty nie si Ok*, nemôže vstúpiť do „miestnosti odpustenia“, pretože vykorisťovanie a nenávisť, ktoré ho sprevádzajú, ho vedú po

jednosmernej ceste v ústrety sebazničeniu i zničeniu druhých. Mottom takejto osoby je: „zničím seba, aby som zničil teba“. V takýchto situáciách človeka delia celé svetelné roky od konceptu odpustenia sebe samému, pretože buď uňho úplne absentuje vedomie o spôsobenej škode, alebo si toho je vedomý, no škodu pokladá za minimálnu v porovnaní s krivdami, ktoré sám utrpel.

Proces odpustenia samému sebe je zložitý a chúlостivý. Načrtnem jeho základné etapy:

- Uvedomiť si, že sme urobili chybu.
- Priznať si, že chyba poškodila druhého.
- Byť si vedomý vlastných chýb a obmedzení a prijať smútok, ktorý vedomie vlastných nedostatkov so sebou prináša.
- Rozlišovať medzi samotnou situáciou, v ktorej sme zlyhali, a absolutizovaním všeobecnej mienky o sebe.
- Mať so sebou pochopenie.
- Odpustiť si a snažiť sa zachovať si voči sebe úctu, rešpekt a lásku.

Proces odpúšťania sebe samému prináša plody, ktoré si možno časom všimnúť:

- Môžeme sa rozhodnúť pre zmierenie s ublíženým a vyjadriť mu ľútosť nad spôsobenou ujmu.
- Môžeme rozvíjať väčšiu lásku k sebe a následne aj k druhému.
- Plodom odpustenia si je aj pokora, vlastnosť, ktorá sa dnes nenosí, no pritom je pre prežívanie autentických vzťahov veľmi dôležitá.

Ukončím tento odsek slovami pápeža Františka z encykliky *Amoris laetitia* o odpustení samému sebe. Len tak možno pochopiť nesmiernu hodnotu každej osoby. „Dnes už vieme, že na to, aby sme mohli odpustiť, potrebujeme prejsť cez oslobodzujúcu skúsenosť pochopenia a odpustenia sebe samým. Často naše chyby alebo kritický pohľad osôb, ktoré milujeme, spôsobili, že sme stratili náklonnosť voči sebe samým. To nás napokon vedie k tomu, aby sme sa stránili druhých, aby sme utekali pred náklonnosťou a naplňali sa obavami v medziosobných vzťahoch. Možnosť obviniť druhých sa potom premieňa na falošnú úľavu. Treba svoj príbeh vložiť do modlitby, prijať seba samých, vedieť žiť so svojimi obmedzeniami a aj si odpustiť, aby sme ten istý postoj mohli zaujať voči druhým.“ (*Amoris Laetitia*, č. 107).

ODPUSTENIE A OSOBNOSŤ

Zdá sa, že odpustenie sebe samému má odlišné vlastnosti ako odpustenie iným. Osobitne ma zaujal výskum, ktorý sa zameriaval práve na túto odlišnosť a dával do vzťahu odpustenie a typy osobností. Spomeniem aspoň niektoré zvlášť dôležité, ktoré Barcacciová a Mancini uviedli vo svojej knihe *Teoria e clinica del perdono* (Teória a klinika odpustenia, pozn. prekl.). Mauger, Perry, Freeman a kolektív v roku 1992 zistili, že osoby, ktorým robí problém odpustiť si, majú nízke se-

bavedomie, majú sklon k úzkosti, depresii a sebaobviňovaniu. Ľudia s nízkym sklonom odpustiť druhým oveľa ľahšie prežívajú hnev, nevraživosť a túžbu po pomste. Všetky nasledujúce štúdie potvrdili tieto prvé údaje a poskytli tak námety na dôležité hlbšie skúmanie. Sú potvrdením toho, že pre osoby, ktoré majú problém odpustiť si, je typická nízka sebadôvera a prísnosť v sebakritike, inklinujú k samovražde a často trpia pocitom viny. Ukazuje sa, že tí, ktorí iným ťažko odpúšťajú, majú tendenciu obviňovať sa z toho, čo nefunguje a zároveň sa neradi spochybňujú. Vďaka tomu majú len úzky okruh priateľov. Zdá sa, že ľudia s vyhýbavou poruchou osobnosti majú väčší problém odpustiť si. Táto porucha sa prejavuje „sociálnou inhibíciou, pocitom menejcennosti a precitlivenosťou na negatívny úsudok...“ (DSM-5, 2014). S odpustením sebe samému sa trápia aj osoby s obsedantno-kompulzívnou poruchou. Jej základnými rysmi je „prehnaná starostlivosť o poriadok, perfekcionizmus, mentálna kontrola a kontrola vzťahových väzieb na úkor flexibility, otvorenosti a výkonnosti...“ (DSM-5, 2014). Tieto štúdie ukazujú, že spomedzi všetkých skúmaných porúch osobnosti pri hraničnej poruche osobnosti (Borderline personality disorder), ktorú možno definovať ako „pervazívnu modalitu nestability v medziludských vzťahoch, v obraze o samom sebe, v častých zmenách nálad a výraznej impulzívnosti...“ (DSM-5, 2014), osoby vykazujú najväčšiu neschopnosť odpúš-

ťat' sebe i druhým. Domnievam sa, že to možno pripísať častému agovaniu (*acting-out* – obranný mechanizmus, pri ktorom ide o konanie v afekte bez toho, aby človek domýšľal následky; pozn. prekl.) a ich ťažkostiam pri emočnom a kognitívnom spracovaní, ktoré sú nevyhnutné pre život a preto, aby človek mohol čeliť vnútropsychickej a vzťahovej dynamike procesu odpustenia (Barcacciová, Mancini, 2011).

BIOLOGICKÉ SEMIAČKA ODPUSTENIA A PROSOCIÁLNOTI

V knihe *Trauma e perdono* (Trauma a odpustenie, pozn. prekl.) Mucci cituje niektoré nedávne výskumy, v ktorých sa preukázalo, že po hádkke šimpanzy prejavujú kooperatívne správanie, ako je podávanie rúk, objímanie sa alebo bozkávanie (Mucci, 2014). Niektorí autori tvrdia, že takéto správanie je predchodcom odpustenia medzi ľuďmi (Mucci, 2014).

Pre medziľudské vzťahy je charakteristická možnosť prepojenia prosociálneho správania a empatie, schopnosť identifikovať sa s tým druhým. Prelom v tomto zmysle priniesol objav zrkadlových neurónov. Prvý raz boli tieto neuróny vyzozorované u opíc (Mucci, 2014) a následne aj u ľudí. Aktivizujú sa nielen vtedy, keď človek vykonáva nejakú činnosť alebo prežíva istú emóciu, ale aj keď ju pozoruje u druhých. Je to revo-

lučné zistenie, ktoré je podľa môjho názoru také významné ako objav DNA: empatia má biologické opodstatnenie. Ako hovorí Bruner, človek má už pri príchode na svet v sebe priestor pre prijatie druhého. Vďaka empatii dokážeme precítiť utrpenie druhého. Empatia nás zároveň nabáda, aby sme sa o trpiaceho človeka postarali, čím sa rozvíja i schopnosť odpúšťať. Niektoré nedávne výskumy ukazujú, že hormón oxytocín hrá dôležitú úlohu pri podpore prosociálneho správania. Tento hormón sa produkuje najmä u žien počas tehotenstva a v období dojčenia, ale aj pri interakciách medzi osobami, ktoré sa milujú, pri sexuálnom styku a počas orgazmu. Jeho dôležitou funkciou je teda stimulovať puto a dôveru medzi ľuďmi (Mucci, 2014). Je to aj biologickým potvrdením dôležitosti skúseností prvých rokov života. Spôsob, akým si vytvárame vzťahy s druhými v dospelosti, schopnosť nadväzovať a udržiavať väzby, zvládať konflikty, dôverovať, odpúšťať, je úzko spätá so skúsenosťou prijatia a nehy, ktoré sme zažívali v detstve. (Mucci, 2014).

ODPUSTENIE A ZMIERENIE

Hovorili sme o istých životných cestách a pri nich sme zdôraznili niektoré typické zranenia. Konkrétne situácie so sebou priniesli možnosť uzmierenia a s ním spojené nové perspektívy, ktoré sa v rámci života dvojice alebo priateľstva

otvárajú. V tejto chvíli vyvstáva otázka: je zmierenie vždy možné?

Najskôr je potrebné objasniť si dva pojmy, ktoré sa často zamieňajú. *Odpustenie* nie je to isté ako *zmierenie*. Odpustenie, ako sme videli, je vnútropsychický proces: vyžaduje si vedomie a riešenie vnútorných konfliktov. Zmierenie je vzťahový proces, do ktorého je zahrnutý ublížený i ubližujúci. Obaja vstupujú do neľahkej, napätej dynamiky, aby napokon stmelili vzťah, ktorý narušil či rozbil vinník. Keď chcel „filozof odpustenia“ opísať to, čo sa deje medzi týmito dvoma osobami, použil silné slová: „nejde o vymazanie dlhu z účtovnej tabuľky, ani o zhodnotenie účtov, ale o rozuzlenie uzlov“ (Ricoeur, 2004).

Odpustenie je predsieň, cez ktorú možno vstúpiť do izby zmierenia. Závisí však od oboch, či sa rozhodnú vojsť. Nie je to však vždy objektívne možné. Mám na mysli prípady zneužívania, násilia, zlého zaobchádzania. V takýchto situáciách je psychofyzické poškodenie také závažné, že je nevyhnutné, aby sa obeť chránila a trvale sa od páchatela dištancovala. Pripomínam si tvár Angely, ktorá mi pri našom náhodnom stretnutí vyrozprávala svoj príbeh. Celá vydesená mi hovorila o tom, ako ju manžel, keď deti nie sú doma, bije. Vždy na miestach, ktoré zakrývajú šaty. Radšej trpela, než aby trestným oznámením uškodila manželovi, ktorý zastával v spoločnosti významné miesto. V takýchto prípadoch, vzhľadom na zničujúce psychologické následky, pova-

žujem za prioritu starostlivosť o seba. Človek si za nič na svete nemôže dovoliť postaviť vzťah na násilí a strachu. Hovoríme o chorých vzťahoch, ktoré si vyžadujú zo strany ublíženého proces. Neraz je to cesta o uzdravení hlbokých zranení, ktoré vo vzťahu zažil. Je pochopiteľné, že v takýchto situáciách starostlivosť spočíva v uzdravení minulosti a zároveň si vyžaduje absolútne vyhýbanie sa akémukoľvek kontaktu s vinníkom v prítomnosti. Bez ohľadu na dobrý úmysel protagonistov, istú vzťahovú dynamiku, hoci sa môžu zdať neaktívne, sa náhle ozvú a následne otvoria staré emočné či fyzické zranenia, a pre obeť sa tak stanú veľkým nebezpečenstvom. Neexistuje dôvod, ktorý by ospravedlnil alebo mohol človeka prinútiť zotrvať vo vzťahu, kde vládne správanie poškodzujúce ľudskú dôstojnosť.

K ďalším okolnostiam, keď už nie je možné dosiahnuť zmier, patrí aj situácia, kde človek, čo ublížil, zomrel alebo odišiel, prípadne už s poškodeným nechce udržiavať vzťahy. V takýchto situáciách môže obeť odpustením spracovať svoj hnev, nenávisť aj túžbu po pomste a opäť nájsť pokoj.

Podmienky pre uzmierenie nevzniknú, ak vinník úplne potiera existenciu ublíženého alebo umenšuje jeho závažnosť, a teda ani nezakúša ľútosť a neprejavuje ju. V týchto prípadoch chyba základný prvok zložitého procesu zmierenia: uvedomiť si spáchané zlo a následne vyjadriť bolesť. Nespracované emočné zážitky tak zostávajú

uložené v pozadí a skôr či neskôr ešte intenzívnejšie vyplávajú na povrch. Ak prežívame situáciu, ktorú možno prekonať len spracovaním emócií, no neurobíme tak, silný emočný zážitok zostáva v nás a môže dokonca narastať. Ak častejšie zaujmeme takýto životný prístup, nazbierané „prémiové body“ môžu napokon explodovať (Berne, 1961). „Prémiové body“ pozostávajú z emocionálnych zážitkov, ktoré si človek neuvedomí alebo ich nedá najavo kvôli inhibícii spojenej so skúsenosťami z detstva. Keď sa takéto situácie opakujú, prémiové body sa zbierajú v imaginárnej vnútornej nádobe (pohár, fľaša, demižón či sud podľa toho, aké sú osobné charakteristiky), až kým človek „nevybuchne“. Napáchané emočné a fyzické škody môžu byť rovnako ako pri výbuchu bomby devastáčne (Ventriglia, Della Valle, 2011). Zmierenie je teda emocionálny a kognitívny proces, ktorý môže prebehnúť, len ak mu predchádzajú isté etapy.

PROCES ZMIERENIA

Sue Johnsonová je psychoterapeutka, ktorá ako prvá aplikovala metódu EFT (Emotionally Focused Therapy). Ide o psychoterapiu, ktorá sa zameriava na emócie a vzťah páru. Jej stratégia je zacielená na zmierenie špecifické pre tie páry, ktoré si ublížili (Johnsonová, 2013). Myslím si, že takáto metodológia by s istými obmenami mohla

pomôcť každému vzťahu, ktorý bol nejakým narušený alebo celkom zničený. Etapy procesu zmierenia:

- Ublížená osoba prejaví svoje emócie.
- Osoba, ktorá ublížila, prizná spôsobenú škodu a vyjadrí ľútosť nad bolesťou druhého.
- Osoba, ktorá ublížila, komunikuje vlastné výčitky, ľútosť a smútok prameniacy z vykonaného zla.
- Zaviazne sa, že chybu už nebude opakovať.
- Zranená osoba príjme ospravedlnenie toho druhého.

Zrejmým predpokladom týchto štádií je, že osoba sa už vzdala pomsty a túžby po odškodnení a prišla do styku s bolesťou. Pozrime sa teraz na osobitné aspekty každej etapy. Poškodený má v prvom rade právo a tiež povinnosť asertívnym spôsobom oznámiť druhému svoj hnev zo vzniknutej škody a bolesť zo zranenia. Hovorím tiež povinnosť, pretože úprimná komunikácia znamená veriť v toho druhého, dôverovať v jeho schopnosť porozumieť. Dôvera v sebe zahŕňa aj riziko. Ale odpustenie a zmierenie nie sú kognitívne procesy: hovoríme o hneve, smútku, bolesti, úzkosti a zúfalstve. Spracovať tieto emócie si vyžaduje odvahu, aby si poškodený i vinník navzájom pred sebou otvorili srdce. Ten, kto zlo spôsobil, to uznáva a prejavuje pochopenie pre hnev a bolesť obeti. Pochopiť znamená pojať utrpenie druhého do svojho vnútra, prijať ho do

svojho srdca. Je to čosi celkom iné, než porozumieť niečomu hlavou!

Výčitky sú stav mysle, ktorý človek pociťuje, keď sa objaví pocit viny za vykonané zlo. Vďaka tomu v prípadoch, kde sa to dá, môže vinník prísť k náprave. Tam, kde to nie je možné, no vinník pocíti výčitky a vyjadrí ich, obeť môže voči nemu prejavíť súcit. Lútosť zároveň obom stranám pomáha pripomenúť si pekné okamihy prežité vo vzťahu, spoločné aktivity, uskutočnené plány, dosiahnuté ciele... Spomienky na dávne úryvky z filmu vlastného vzťahu môžu napomôcť pochopenie významu záberu zo súčasných dní. Je veľmi dôležité pocítiť lútosť nad spôsobenou škodou a prejavíť ju. Ak ublížená osoba vidí pred sebou skl'účeného kajúcnika a uvedomuje si, že jej bolesť prijal skutočne do hĺbky, môže sa rozhodnúť prijať jeho ospravedlnenie a obnoviť vzťah. Táto etapa si u oboch vyžaduje zodpovednosť. U vinníka to znamená zaviazat' sa, že chybu nebude opakovať. Ublížený sľúbi, že v budúcnosti pri konfliktoch, ktorým sa nedá vyhnúť, nebude tieto udalosti pravidelne v istých „dávках“ pripomínať.

Odpustenie a zmysel života

*„Čas, ktorý si strácal pre svoju ružu,
robí tvoju ružu takou dôležitou.
Ľudia zabudli na túto pravdu...
Ty budeš navždy zodpovedným za všetko,
čo si skrotíš. Si zodpovedný za svoju ružu.“
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Význam a zmysel, ktorý dávame odpusteniu, úzko súvisí s významom, ktorý prisudzujeme osobe a vzťahom. Núti nás to zamyslieť sa nad putom, ktoré ľudí spája, nad tým, čo sa stane, keď sa pozdravíme.

Aký je vzťah medzi odpustením a láskou? Akú úlohu zohráva láska v rámci vývojového procesu jednotlivca? Z akého dôvodu a akým spôsobom je láska pre človeka konštitutívna?

Sú to náročné otázky, nad ktorými sa treba zamýšľať. V knihe *Le cose dell'amore* (Záležitosti lásky, pozn. prekl.) Galimberti tvrdí: „Na rozdiel od zvieratá človek vie, že musí zomrieť. Toto vedomie ho zaväzuje premýšľať o tom, čo bude nasledovať a čo je nemenné a o čom predpokladáme, že je obývané Bohom alebo ničím...“ To ho núti, aby dal svojmu životu zmysel. Prejavuje sa to i v samotnom hľadaní sily, ktorá človeka pobáda, aby stúpil k tomu, čo ho presahuje. Tento

Obsah

Predhovor	5	AKO ODPUSTIŤ	55
Úvod.....	11	Odpustiť samému sebe.....	55
OD-PUSTIŤ.....	13	Odpustenie a osobnosť.....	58
Päť podmienok odpustenia.....	15	Biologické semiačka odpustenia a prosociálnosti	60
„Facilitátori“ odpustenia.....	20	Odpustenie a zmierenie	61
Čo nie je odpustenie.....	23	Proces zmierenia.....	64
Životné pozície.....	24	ODPUSTENIE A ZMYSEL ŽIVOTA.....	67
Životné pozície a súťaživosť	27	Voľba lásky	74
SCENÁRE ODPUSTENIA.....	29	PRÍBEH O ODPUSTENÍ	78
Odpustenie v láske. Nevera.....	30	Súvislosti	80
Odpustenie a priateľstvo. Význam priateľstva	35	Záver	97
Odpustenie vo vzťahu deti – rodičia. Eleonórin príbeh	42	PodĎakovanie	101
Odpustenie a práca.....	46	Bibliografia	103
Starostlivosť o zranenia na cestách života....	52		

Salvatore Ventriglia

Odpustenie: križovatka ciest života

Zranenia a jazvy vo vzťahoch

Z talianskeho originálu

Salvatore Ventriglia: *Il perdono, incrocio di sentieri di vita. Ferite e cicatrici dei rapporti*, Youcanprint Self-Publishing, Tricase 2017, preložila Katarína Jančišinová.

Jazyková korektúra Helena Sutorisová

Obálku navrhli a spracovali Zuzana a Jozef Turlíkovci. Graficky upravil Peter Blaho

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o., Cablkova 10, 821 04 Bratislava, v roku 2021 ako svoju 161. publikáciu.

Prvé vydanie

112 strán

Z dodanej sadzby vytlačilo

Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov.

www.nm.sk

knihy@nm.sk

ISBN 978-80-89621-61-3