



ROBERT D. ENRIGHT, PHD. PRIEKOPNÍK V ODPÚŠŤANÍ

Je profesorom edukačnej psychológie na University of Wisconsin-Madison, nominantom na Templetonovu cenu a Nobelovu cenu za mier v roku 2018. Je autorom viac ako 80 publikácií a od roku 1985 bol vedúcim vedeckých štúdií o odpustení a jeho účinkoch. Jeho práce na túto tému boli uverejnené v Time, McCall's, Wall Street Journal, Washington Post, Chicago Tribune a v Los Angeles Times. Objavil sa v programoch ABC 20/20, NBC Nightly News a v mnohých ďalších televíznych a rozhlasových programoch.

ODPUSTENIE JE SCHOPNOSŤ, KTORÁ SA DÁ NAUČIŤ

Je vo vašom okolí niekto, kto vám ublížil? Ste nahnevaní? Bojujete s negatívnymi emóciami? Trpíte pocitom krivdy? A neuvažovali ste nad možnosťou odpustiť dotyčnému? Je odpustenie otázkou nášho rozhodnutia? Dokáže odpustiť každý? Opýtali sme sa profesora psychológie Roberta D. Enrighta, PhD., autora prvého vedecky podloženého programu na odpustenie v USA.

TEXT: OLDRICH KOSTĚ, FOTO: DÁŠA ŠIMEKOVÁ

Spomeniete si ešte, ako ste sa dostali k problematike odpúšťania?

V roku 1985 som robil psychologický výskum vývoja morálky dieťaťa, konkrétne som sa zamerlal na to, ako sa deti a dospelávajúci učia byť spravodliví. Všetko išlo hladko – získal som potrebný grant, výskum bol úspešný a neskôr som mal možnosť publikovať jeho výsledky. No jedného dňa som si položil otázku: Komu týmto výskumom pomáham? A vtedy som si uvedomil, že sa iba párkrát do roka stretnem so štyrmi alebo piatimi kolegami, s ktorými prediskutujeme výsledky výskumu, a tým sa to končí.

Neuspokojovalo vás, keď vaša práca nikomu nepomáhala?

Určite. Nechal som všetko za sebou, a keďže som skúmal vývoj detskej spravodlivosti, spýtal som sa opäť: Čo robia ľudia, keď sa k nim niekto zachoval nespravodlivo? Ako sa uzdravia? A práve odpustenie bolo pre mňa možnou odpoveďou. Chcel som ho začať skúmať z vedeckej stránky, hľadal som dostupné knižné zdroje, ale keď som zistil, že žiadne štúdie

na túto tému zatiaľ neboli publikované, videl som tam svoje miesto.

Začal som sa rozprávať na túto tému so študentmi z celého sveta a nakoniec sme sformovali niečo, čomu sme hovorili Piatkový seminár odpustenia, kde sme začali skúmať tri hlavné otázky: Čo je odpustenie? Ako

PARADOXOM JE, ŽE ČLOVEK ODPÚŠŤA DRUHÉMU, NO UZDRAVENÝ JE ON.

odpustiť? A čo sa stane, keď odpustíme? Tieto tri otázky nám zneli v hlave tri desaťročia. Veľmi sa teším, že práve vďaka tomuto semináru dnes tisícky odborníkov skúmajú tému odpustenia na vedeckej úrovni.

Prečo je dôležité, aby sme odpustili ľuďom, ktorí nám v našom živote ublížili?

Najdôležitejšie je, aby človek sám chcel odpustiť, aby to bolo jeho rozhodnutie. Odpustenie by nikdy nemalo byť niekomu nanútené. Ak bol človek zranený nespravodli-

ÚSEKY ODPUSTENIA

FÁZA 1 – ODHALENIE SVOJHO HNEVU

- Ako ste sa vyhýbali hnevu?
- Čelili ste hnevu?
- Bojíte sa odhaliť hanbu alebo vinu?
- Poškodil hnev vaše zdravie?
- Boli ste posadnutí zranením alebo človekom, ktorý vás zranil?
- Porovnávate svoju situáciu so situáciou človeka, ktorý vás zranil?
- Zapríčinilo vám zranenie trvalú zmenu v živote?
- Zapríčinilo vám zranenie zmenu vo svetonázore?

FÁZA 2 – ROZHODOVANIE ODPUSTIŤ

- Uvedomte si, že to, čo ste robili, nefungovalo.
- Prejavte ochotu začať proces odpustenia.
- Rozhodnite sa odpustiť.

FÁZA 3 – PRÁCA NA ODPUSTENÍ

- Pracovať na porozumení.
- Pracovať na súcite.
- Akceptovať bolesť.
- Dať vinníkovi dar.

FÁZA 4 – OBJAVY A OSLOBODENIE Z EMOCIONÁLNEHO VÄZENIA

- Objavte zmysel utrpenia.
- Objavte potrebu odpustenia.
- Objavte, že nie ste sami.
- Objavte zmysel života.
- Objavte slobodu v odpustení.

Zdroj: Robert D. Enright, PhD., Rozhodni sa odpustiť, RAABE, 2016

vost'ou druhých a táto nespravodlivosť mu spôsobuje dlhodobý a hlboký hnev, ktorý narúša aj jeho bežné medziľudské vzťahy, mal by zvážiť možnosť odpustenia. Odpustenie vie uzdraviť srdce a spojiť rozdelených ľudí. Preto si myslím, že odpustenie je nesmierne dôležité.

V čom je podstata vašej teórie odpustenia? Čím je výnimočná?

Eudia v prvom rade potrebujú pochopiť, že sa k nim niekto zachoval nespravodlivo, uvedomiť si, že táto

skúsenosť narušila ich realitu a že na základe toho trpia. Až potom začínajú uvažovať o odpustení, teda snažia sa byť dobrí na tých, ktorí na nich dobrí neboli, bez toho, aby ich ospravedlňovali, a zároveň sa môžu, ale nemusia s daným človekom uzmierniť. Potom ho môžu vidieť v novom svetle – ľudskejšie, s osobnou hodnotou.

Napríklad ako?

Veľmi často sa stáva, že ľudia až neskôr zistia, že ich krivda pochádza z ublíženia, ktoré niekedy v minulosti utŕžili. Tým začínajú byť schopní niest' bolesť z nespravodlivosti a posúvajú ju ďalej. A keď nadobudnú silu v rozhodnutí, môžu darovať dar odpustenia. Môžu napríklad povedať človeku niečo pekné,

poslať mu milú správu alebo preukázať akúkoľvek drobnosť, ktorej neboli roky schopní. Tým sa môžu zredukovať depresívne a hnevliivé stavy, obnoví sa nádej a sebavedomie. Paradoxom je, že človek odpúšťa druhému, no uzdravený je on.

Znamená to, že dokáže odpustiť naozaj každý, treba len chcieť?

Áno, určite. Každý je schopný odpustiť. Z mojich skúseností aj ľudia, ktorí boli zranení veľmi hlboko naozaj ťažkými životnými situáciami, môžu nájsť útechu v odpustení. Dokázal to aj náš výskum, keď ženy, ktoré zažili napríklad incest, dokázali po terapii odpustiť. Dokonca boli samy prekvapené, aký efekt mala táto terapia. Čím viac odpúšťate, tým jednoduchšie to

ODPUSTIŤ NEZNAMENÁ NEVYHNUTNE ZMIERIŤ SA S DANOU OSOBOU, KTORÁ BY NÁM ĎALEJ UBLIŽOVALA.

ide. V prípade, že ide o veľmi vážne ublíženie od niekoho z blízkych, môže to trvať dlhšie, ale každý je schopný odpustiť, ak tomu obetuje čas.

Tu sa ponúka otázka: Je správne, ak odpúšťame podmienčne?

Niektorí ľudia sú ochotní odpúšťať len vtedy, keď sa ubezpečia, že sa ten, kto im ubližuje, zmení. Veľmi



FOTO: GABRIELHEBERKOM/PEXELS

SILA ODPUSTENIA – JEDEN PŘÍKLAD ZA VŠETKY

Zaoberali sme sa prípadmi dvanástich žien vo veku od 24 do 54 rokov, ktoré zažili incest. Tri boli vydaté, štyri rozvedené a päť bolo slobodných. Štyri z nich pracovali na plný úväzok, jedna na polovičný úväzok, dve boli vysokoškolské študentky a zvyšok kombinovane pracoval a študoval. Keď sa zapojili do nášho programu, všetky pociťovali úzkosť, depresívne stavy a trpeli pocitom menejcennosti. Žiadna z nich páchatelovi skutok neodpustila. Dr. Freedmanová náhodne zaradila šesť z týchto žien do skupiny, v ktorej viac ako rok pracovali na odpustení zločincovi, a zvyšných šesť zaradila do skupiny, v ktorej nedostali žiadnu inštrukciu na odpustenie.

Skupinu vedenú k odpusteniu mal na starosti edukátor, ktorý bol vyškolený v procese odpustenia. Každá účastníčka dostala príručku, ktorá opisovala proces odpustenia, a každý týždeň mala individuálne stretnutie s edukátorom. Všetkých dvanásť účastníčok prešlo sériou psychologických testov pred programom a po programe. Výsledky tých, ktoré boli v skupine vedenej k odpusteniu, sa významne zlepšili. Pred terapiou trpeli v priemere stredne ťažkou depresiou. Po terapii odpustením v priemere neboli depresívne vôbec. Ich úzkosti sa zmenšili a nádej do budúcnosti zosilnela. Všetkých šesť bolo schopných páchatelovi odpustiť. Jedna po prvý raz navštívila otcov hrob. Iná navštívila otca v nemocnici a pomohla s jeho opaterou. Keď zomrel, smútila za ním a bola presvedčená, že by ju veľmi trápilo, ak by bol zomrel predtým, ako mu bola schopná odpustiť.

Počas prvého roku kontrolná skupina (skupina bez terapie odpustením) nepreukázala merateľné zlepšenie psychického stavu. Aby sme otestovali prínos odpustenia, v ďalšom kroku sme uviedli túto skupinu do procesu odpustenia. Po nasledujúcich štrnástich mesiacoch individuálnych sedení, počas ktorých dostali inštrukcie na odpustenie, sa u týchto žien preukázalo výrazné zlepšenie ich psychického zdravia. Keď sme otestovali prvú skupinu, ktorá prešla procesom odpustenia, rok po ukončení programu zotrvala v dobrom psychickom zdraví. U všetkých dvanástich žien sa preukázalo podstatné zlepšenie ich psychického stavu. Podľa našich informácií žiaden iný program pre obeť incestu nemal také pozitívne výsledky.

Zdroj: Robert D. Enright, PhD., Rozhodni sa odpustiť, RAABE, 2016

často sa stáva, že sa takto zranení ľudia boja odpustiť, najmä ak už v minulosti ubližujúcemu odpustili a výsledkom bola ešte intenzívnejšia krivda. Veľa ľudí si zamieňa odpustenie s dôverou. No nejde o to isté. Odpustenie nie je obchod alebo vyjednávanie. Nie je to čarodejnicky trik, ktorý nám umožní kontrolovať iných ľudí. Manželka nemôže povedať: „Odpustím manželovi a on sa potom musí zmeniť.“ Od-

pustenie je riziko, lebo nikdy nevieme, ako ovplyvní ľudí v našom okolí.

Nakoľko odpúšťanie mení samotných ľudí?

Niekedy sa osoba, ktorej odpustíme, zmení, inokedy nedôjde k žiadnej premene. Niekedy sa zmení odpúšťajúci a zistí, že krivdy, ktoré sa mu spochiatku zdali veľké, dokáže s ľahkosťou tolerovať. Odpustenie môže dať odpúšťajúcemu odvahu vymaniť sa z deštruktívneho vzťahu. Ak sa nachádzate vo vzťahu, v ktorom ste navzájom závislí, odpustenie je často základným krokom uzdravujúceho procesu.

Je vaša terapia odpúšťania v niektorých štátoch priamo indikovaná lekármi ako doplnková liečba pacienta?

My sa sústreďujeme na výskum, no v Amerike sú čoraz populárnejšie terapie odpustenia. Americká psychologická asociácia (APA) sa sústredila na túto tému a v spolupráci so mnou bolo vydaných niekoľko publikácií týkajúcich sa odpustenia, čím sa podpísala pod túto štúdiu a legitimizovala ju ako odborný typ terapie. Označuje ju za empiricky overenú metódu.

Nedávno sme napríklad dokončili výskum, na ktorom sa zúčastnili ženy trpiace fibromyaliou, teda formované chronickou bolesťou. Vybrali sme také ženy s fibromyaliou, ktoré boli nejakým spôsobom zneužívané, a prostredníctvom terapie sme dosiahli, že sa príznaky choroby naozaj zredukovali. To je pre nás veľký úspech.

Keď je reč o ženách, odpúšťajú inak ženy a inak muži?

V našom výskume sme našli len málo odlišností medzi pohlaviami. No štatisticky sú ženy vnímavejšie, čo sa týka odpustenia, a dokážu odpustiť na vyššej úrovni. Keď sa pozriete na zloženie publika na mojich prednáškach o odpustení, osemdesiat percent tvoria ženy a dvadsať percent sú muži, ktorých dotiahli ženy. Ženy sú akési strážkyne odpustenia. Niektorí ľudia ich kritizujú, že odpúšťajú, aby sa mohli vrátiť do nefunkčného vzťahu, ale to nie je pravda. Odpustiť neznamená nevyhnutne sa zmieriť s danou osobou, ktorá by nám ďalej ubližovala. Je to o posunutí sa za ťažkú situáciu, o zbavení sa ťarchy. Odpustenie je spôsob, ako pomôcť ženám, nie naopak.

Prezradíte, ako vlastne prebieha to vedecké skúmanie účinkov rozhodnutia odpustiť?

Vytvorili sme testy, do ktorých sme zapojili ľudí prežívajúcich špecifický druh hnevu a rozdelili sme ich



do dvoch skupín. Iba jednu skupinu sme poučili o odpustení a povzbudili sme ju v rozhodnutí odpustiť. Otestovali sme tieto skupiny pred štúdiom a po štúdiu a porovnali výsledky. Potom, aby sme potvrdili zistenia, poučili sme o odpustení aj druhú kontrolnú skupinu a znovu sme ju otestovali. Naše výsledky boli významné. Boli sme schopní preukázať, že tí, ktorí absolvovali proces odpustenia, sa stali psychologicky zdravšími. Naše vedecké testy dokazovali to, čo sme videli na prípadových štúdiách a na subjektívnych výpovediach. Odpustenie účinkuje.

Už aj na Slovensku vyšiel preklad vášho bestselleru s názvom ROZHODNI SA ODPUSTIŤ. Kto by si mal knižku určite prečítať?

Ktokoľvek, ku komu sa niekto zachoval nespravodlivo a vidí, že dôsledky tejto nespravodlivosti na neho stále pôsobia negatívne – ničia jeho šťastie, spokojnosť, držia ho v smútku, ubližujú blízkym. Takýto človek to dlhuje sebe samému, svojej rodine, obzvlášť svojim deťom. Pretože najčastejšie sa tieto krivdy prenášajú z rodičov na deti a hnev sa potom prenáša na malých a nevinných. Prechádza z rodiča na dieťa, z generácie na generáciu. Vždy, keď vidím človeka, ktorému niekto hlboko ublížil, spýtam sa: Koľko generácií sa tento hnev prenáša? A práve v uzavretí tohto bludného kruhu pomáha odpustenie. Len sa musíme prehodnotiť.

Jedna z častí tejto knihy hovorí aj o odpúšťaní detí. Ako ich my rodičia môžeme viesť k tomu, aby v dospelosti dokázali odpustiť?

Mali by sme uvažovať o rodine ako o odpúšťajúcej komunite. Na začiatok stačí sadnúť si s deťmi raz za týždeň na desať minút a porozprávať sa, kto komu v čom ublížil a ako na to ten druhý reagoval, či sa ešte hnevá, alebo si už odpustili. Aj taký krátky čas stačí, aby sme deťom ukázali, že odpúšťanie je dôležité. Potom treba využívať situácie, ako keď pozeráte film a postava v ňom sa nezachovala dobre voči inej postave – môžete sa spýtať, ako by to dopadlo, keby si ľudia odpustili. A podobne. Dôležité je ukázať, že odpúšťanie si rodina váži a cení. Ospravedlňovaním a prijímaním ospravedlnenia a odpustenia v rodine, keď ide o malé aj veľké ublíženia, rodičia odovzdávajú deťom model správania, ktorý im pomôže čeliť vážnej nespravodlivosti, ktorá sa môže vyskytnúť neskôr v ich živote. ■

VEDELI STE, ŽE...?

Až neuveriteľná polovica žien a tretina mužov má v sebe intenzívny hnev na bývalých manželských partnerov napriek tomu, že od rozvodu uplynulo vyše desať rokov. Pretože ich city sa nezmenili, hnev u nich pretrváva aj naďalej, niekedy sa stáva dominantným, prítomným aj v životoch ich detí.