

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

Rozhovor o odpúšťaní s PhDr. Evou Gajdošovou, PhD.

Na úvod príbeh: Nahnevaná, urazená a zranená žena, ktorej muž požiadala o rozvod a začína žiť s jej najlepšou priateľkou, si vezme deti, opustí mesto a začne žiť nový život na druhej strane krajiny. Ak však svojmu bývalému manželovi neodpustí, nakazí hnevom seba aj deti, ovplyvní svoju aj ich budúcnosť, dokonca aj ich budúce partnerské a citové vzťahy.

Až neuveriteľná polovica žien a tretina mužov prechováva v sebe hnev na bývalých partnerov napriek tomu, že od rozvodu či rozvodu uplynulo 10 rokov. Pretože ich city sa nezmenili, hnev trvá ďalej, je dominantný a neustále prítomný v ich živote a postupne negatívne ovplyvňuje ich zdravie.

To, že nám niekto v našom živote ublížil, zranil nás, opustil nás, týral nás, vyvoláva v nás dlhotrvajúci hnev, rozhorčenie, zatrpknutosť, napätie, sebalútosť aj pocity viny, ktoré sa následne môžu spolupodieľať na viacerých psychosomatických ochoreniach (bolesti hlavy, chrbtice, kĺbov, gynekologické problémy, onkologické problémy, kožné problémy, ekzémy, kardiovaskulárne choroby, a i.).

Jedným z účinných prostriedkov, ako znížiť túto záťaž a stres a zabojovať proti nim, je začať s procesom odpúšťania – odpúšťania svojim blízkym (rodičom, manželskému partnerovi, deťom, zaťovi a neveste, svokre), ale aj spolupracovníkom, kamarátom, ktorí nám v živote ublížili a zradili nás.

Práve prof. Robert D. Enright z Univerzity Wisconsin-Madison USA a jeho vedecký tím potvrdili, že tí ľudia, ktorí absolvovali proces odpustenia a napokon odpustili, sa stali psychicky a následne fyzicky zdravšími.

V čom je teória Roberta D. Enrighta iná a výnimočná?

Robert D. Enright je označovaný za tvorcu prvého vedecky podloženého programu na odpúšťanie a následného odpustenia. Práve tento psychológ vo svojom experimente dokázal, že niekoľkomesačný proces učenia sa odpúšťať pod vedením skúsených odborníkov je efektívny a prináša pozitívne výsledky. Zníženie negatívnych emócií a citov a rozhodnutie odpustiť svojim nepriateľom fakt účinkuje a smeruje ku zdraviu!

Dá sa odpusteniu naučiť? Ak áno, ako?

Určite väčšina ľudí proces odpustenia zvládne. Potrebné je však urobiť prvý

krok – odhodlať sa. Rozhodnúť sa, že do toho idem. Proces odpúšťania a napokon v závere odpustenie však vyžaduje veľa sily, je naozaj pre silných ľudí, nie pre slabochov. Ponúka však nevyčísľiteľnú odmenu – lepšie fyzické a duševné zdravie.

Potvrdzuje sa, že možné sú v tomto procese dve cesty – buď jedinec pracuje s procesom odpúšťania sám s pomocou knihy a návodu alebo sa môže obrátiť na skúseného psychológa, psychoterapeuta a pracovať pod jeho vedením na odpúšťaní, najprv individuálne, neskôr v skupine.

Ako príklad Robert D. Enright spomína skupinu 12 žien vo veku od 24 do 54 rokov, s ktorými 14 mesiacov

pracoval. 3 z nich boli vydaté, 4 rozvedené a 5 slobodných. Každá zo žien zažila v živote veľkú traumu – týranie, znásilnenie, rozchod, rozvod, narušené medzilidské vzťahy v rodine a všetky následne pociťovali veľkú úzkosť, strach, obavy, pocity menejcennosti, depresiu. Zúčastnili sa individuálne a následne aj v skupine na práci s odpúšťaním (sebe, rodičom, manželom, partnerovi, agresorovi). U všetkých sa po 14 mesiacoch práce s odpúšťaním preukázalo výrazné zlepšenie psychického aj fyzického zdravia. Podobný experiment sa urobil aj so skupinou 10 mužov vo veku 21 – 43 rokov. Aj v tomto výskume sa potvrdilo, že mužom, ktorí boli ochotní odpustiť a odpustili, sa výrazne zlepšilo zdravie.

Kde môžeme dnes nájsť akýsi návod, ako sa dopracovať k odpusteniu?

Robert D. Enright poskytuje čitateľovi vo svojej knižke „Rozhodni sa odpustiť. Raabe: Bratislava. 2016“ prístupnou formou charakteristiku a podrobný popis jednotlivých fáz odpúšťania: od-

halenie svojho hnevu, rozhodnutie odpustiť, práca na odpustení, oslobodenie z emočného väzenia. Zdôrazňuje však, že:

- Odpustenie neznamenaá opätovne sa nechať udrieť alebo zneužiť.
- Odpustenie neznamenaá, že sa ten druhý zmení.
- Odpustenie nie je žiaden obchod alebo vyjednávanie, je však rizikom, lebo nevieme, ako ovplyvní ľudí okolo nás.
- Odpustenie znamenaá uznať, že to, čo sa stalo, bolo zlé a nemalo by sa to opakovať.
- Odpúšťanie znamenaá, že nezabúda-me.
- Paradox odpustenia je dať vinníkom nezaslúžený dar odpustenia.
- Odpúšťajúci môže iba ponúknuť dar súcitu, zhovievavosti, lásky a potom očakávať, či sa druhá osoba zmení alebo vôbec nezmení.
- Odpustenie je základom uzdravujúceho procesu.

Ak Robert D. Enright nazýva svoj titul Rozhodni sa odpustiť manuálom, znamenaá to, že odpustiť dokáže vlastne každý, len treba chcieť?

Skúsenosti mnohých ľudí, ktorí sa rozhodli svojim agresorom a ubližujúcim odpustiť a výsledky vedcov, ktorí to zmapovali a v rámci experimentu overili, potvrdzujú, že odpustenie je kľúčom na odomknutie dverí „cely väzenia“. Hnevom, zatrpknutosťou, nenávisťou, agresiou vážnime predovšetkým seba, nie druhého človeka, ktorý nám ublížil. Niektorí ľudia do toho nejdú a žijú s nálepkou „obet“ tak dlho, že sa stala ich súčasťou. Radšej chcú žiť „v cele väzenia“, pretože tam aspoň vedia, čo môžu očakávať. Napr. v domovoch dôchodcov nachádzame veľký počet ľudí zmietaných krivdami, ktoré utížili v detstve alebo v dospievaní. Zostali však celý život uväznení v pocite hnevu, dokonca aj vtedy, keď osoba, ktorá im ublížila, je už dávno mŕtva.

Nakoľko dôležité je odpustenie špeciálne v živote človeka, ktorý práve zápasí s nejakou závažnou chorobou?

Dokáže odpustenie zmeniť jeho celkový zdravotný stav?

Odpustenie je dôležité pre každého z nás, či má ľahšie alebo ťažšie ochorenie, alebo je momentálne zdravý. Ako však zdôrazňuje význam odpustenia sám autor Robert D. Enright:

- Odpustenie utišuje hnev a upokojuje.
- Odpustenie mení deštruktívne myšlienky na pokojnejšie, zdravšie.
- Odpustenie jednému človeku pomôže vylepšiť vzťahy s inými ľuďmi.
- Odpustenie môže zlepšiť charakter človeka, ktorý vám ublížil.
- Odpustenie je akt dobra a lásky voči tomu, kto vám ublížil. Je to morálne správne konanie.

Pre ľudí s ťažkými ochoreniami, akým sú napr. onkologické ochorenia, je zvlášť potrebné zbaviť sa deštruktívnych emócií, deštruktívnych myšlienok a deštruktívnych prejavov správania. Práve takéto dlhotrvajúce prežívanie a správanie sa môže výrazne negatívne odrážať na ich fyzickom zdraví. Odpustenie je práve pre nich dobrou cestou k vytváraniu optimálnych podmienok k uzdraveniu.

Vedný odbor psychosomatika podčiarkuje, že neexistuje chorá duša a zdravé telo, tak isto ako neexistuje zdravá duša a choré telo. Duša a telo sa ovplyvňujú viac, než si myslíme a než by sme možno chceli. Problémy duše sa odrážajú na problémoch tela a liečba tela metódami modernej medicíny je oveľa účinnejšia, ak zároveň liečime aj dušu. Duša (psyche) a telo (soma) nie sú dve nezávislé a samostatne fungujúce jednotky, ale sú to dva prepojené systémy, ktoré sa vzájomne ovplyvňujú.

V psychosomatike sa na chorobu pozerá nielen ako na poruchu štruktúry či funkcie orgánu, ale taktiež sa hľadajú súvislosti so psychickými, sociálnymi a duchovnými aspektmi života konkrétneho človeka. Preto je psychosomatika schopná často pomôcť tam, kde bežná liečba, zameraná iba na odstránenie príznakov, zlyháva.

Jedna z častí Enrightovej knihy hovorí aj o odpúšťaní detí. Odpúšťajú deti inak? Ako ich vieme ako rodičia motivovať, aby v dospelosti dokázali odpustiť?

Je veľmi dobré, ak deti v rodine aj v škole učíme odpúšťať. Dobrou správou je, že deti odpustiť dokážu. Kým mladšie deti chápu odpustenie ako „oko za oko“ a stotožňujú ho s pomstou. Až keď agresorovi ublíženie vrátim, až potom mu odpustím. Ďalšie deti sú pri akte odpustenia ovplyvnené autoritou – rodičom, učiteľom a konajú tak, ako to ich autorita rieši. Staršie deti už chápu odpustenie ako odvetu lásky voči človeku, ktorý im ublížil.

Najlepšie je učiť deti odpusteniu na príbehoch uvedených v rozprávkach, poviedkach, filmoch a pravdaže, slúžiť dieťaťu vlastným príkladom. Ospravedlňovaním sa a prijímaním ospravedlňovania a odpustenia v rodine či v škole, keď ide o malé aj veľké ublíženie, rodičia a učitelia odovzdávajú deťom model správania, ktorý im pomôže čeliť vážnej nespravodlivosti vyskytujúcej sa neskôr v ich živote. Efektívnym preventívnym programom, zabudovaným do vyučovacieho procesu Etickej výchovy v materských a základných školách, ktorý učí deti požadovanému prosociálnemu a morálnemu správaniu, teda okrem iného aj odpustiť si a ospravedlniť sa jeden druhému, je medzinárodný program Druhý krok so súhlasnou doľžkou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Program beží na 350 základných a materských školách v rôznych regiónoch Slovenska s veľmi dobrými výsledkami.

Pre koho je kniha Rozhodni sa odpustiť určená? Kto by si ju mal celkom určite prečítať?

Knižka Roberta D. Enrighta je určená všetkým ľuďom bez rozdielu, dospievajúcim tínedžerom, dospelým aj seniorom, ktorí sa odhodlajú ľuďom okolo seba viac dávať, ako dostávať, vychádzať z tejto výmeny s pocitom obohatenia, pracovať na súcite, dávať vinníkom morálny dar odpustenia a objaviť v odpustení slobodu.

Kniha je tiež určená študentom a pracovníkom pomáhajúcich profesií – učiteľom, psychológom, pedagógom, sociológom, sociálnym pracovníkom, lekárom a zdravotníckym pracovníkom, ktorí môžu poznatky z knihy uplatniť nielen vo svojom osobnom živote, ale aj vo svojej profesii, pri zabezpečovaní a podpore dobrého mentálneho a fyzického zdravia svojich klientov.

