

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Umění odpouštět

The Art of Forgiveness

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Autor:

PhDr. Monika Nová Ph.D.

Vladimíra Beňová

Praha 2018

Poděkování

Mé poděkování patří především Bohu za Jeho přízeň a přítomnost v mém životě. Další dík, hned následující, patří nejbližší osobě mého života, mému manželovi. Jemu děkuji za veškerou trpělivost, pomoc a udržování bytu v čistotě po dobu psaní bakalářské práce. Ráda bych vyjádřila dík svým rodičům a mladšímu bratrovi, kteří za mnou vždy stojí a věrně mě podporují. Děkuji též mé vedoucí práce, paní profesorce Nové za její čas, vhodné připomínky a vedení, které vedlo k vytvoření bakalářské práce. Rovněž děkuji všem respondentům a těm, co se věrně modlili.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Umění odpouštět“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Vladimíra Beňová

Anotace

Bakalářská práce s názvem „Umění odpouštět“ pojednává o samotné volbě odpuštění. Zabývá se především otázkou, zda odpustit, či neodpustit a jaké následky toto rozhodnutí nese. Dále se zabývá definicí a významem slov, uchopením odpuštění v praxi a jeho smyslem. Obsahuje kapitoly věnující se domnělým představám o odpuštění, vhodném načasování a poslední možnosti odpustit. Nedílnou součástí je biblický pohled na odpuštění. Praktická část je zaměřena na vyhodnocení schopnosti odpouštět. Cílem práce je zjistit do jaké míry a co lidé odpouštějí.

Abstract

Bachelor thesis „The Art of Forgiveness“ deals with a choice of forgiving. It focuses especially on decision to forgive or not and finds results. This theme is also about power of words, how to understand forgiveness in real life and why people should forgive. It also includes chapters that focuses on notions of forgiveness, good opportunities to forgive and when do you have the last chance to forgive and how can you use it. Important element is a view of the Bible. The practical part of bachelor thesis researchs the effects of forgiving. The aim of research is what people accept and what they forgive.

Klíčová slova

Odpuštění, neodpuštění, zraněný, viník, rozhodnutí, svoboda, bolestná událost, krizová situace, láska

Keywords

Forgiveness, unforgiveness, wounded, culprit, decision, freedom, hurting moment, critical situation, love

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

Úvod.....	6
1. Odpuštění x neodpuštění	7
2. Neodpuštění	8
3. Prožitky spojené s bolestnou situací.....	13
3.1 Hněv	14
3.2 Zklamání.....	15
3.3 Smutek.....	16
3.4 Nespravedlnost.....	17
4. Odpuštění.....	18
5. Kdy je možné uvažovat o odpuštění?.....	20
6. Postup při odpouštění	24
6.1 Dle E. Worthingtona, model REACH	25
6.2 Dle Tippinga	26
6.3 Dle Enrighta, metoda ENRIGHT	29
7. Co odpuštěním není.....	31
8. Co říká Ježíš Kristus o odpouštění?	33
9. Poslední možné odpuštění	35
10. Smysl odpuštění	37

PRAKTICKÁ ČÁST

11. Praktická část.....	40
12. Diskuze	50
Závěr.....	53
Seznam použité literatury	54
Přílohy	57

Úvod

Žijeme ve světě, kde se neustále střetáváme s různými typy osobností, odlišnostmi v názorech, postojích, vyznáních a životních filozofiích. Při této vši jinakosti dochází často ke střetům a následným konfliktům, ať už dobrovolným a záměrným, nebo nechtěným. Také v každodenním životě, při komunikaci a fungování v manželství, výchově dětí, spolupráci s kolegy, při komunikaci se sousedy, bavení se s přáteli a jiné. Při všech těchto úkonech se stává, že se někdy nepohodneme, nepochopíme se a navzájem se zraňujeme. Nastávají situace, kdy jsme zraněni, nebo jsme zranili my sami. A právě v tu chvíli se otevírá prostor pro odpuštění. Každý jeden z nás potřebuje vědět, že je mu odpuštěno. Naše hodnota a identita tkví v lásce a uznání. Vím, jak nezbytnou součástí každého života je právě odpuštění. Proto jsem si vybrala téma své bakalářské práce „Umění odpouštět“.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit do jaké míry a co lidé odpouštějí. Získat co nejvíce informací týkajících se odpuštění a seznámit s nimi čtenáře.

V teoretické části práce jsem se zaměřila na vymezení pojmů. V jednotlivých kapitolách se zabývám otázkou, zda odpustit, či neodpustit a jaké následky tohoto rozhodnutí. Kapitoly jsou zaměřeny na konkrétní témata související s odpuštěním a neodpuštěním, například: nejčastější emoce spojené s bolestnou událostí, kroky k procesu odpuštění, mylné domněnky o odpuštění, pohled Ježíše Krista na odpuštění, smysl odpuštění a jiné.

Bakalářská práce obsahuje i praktickou část, kde je zvolena metoda kvantitativní s technikou dotazníku. Jsou stanovené hypotézy, které následně potvrzují nebo vyvracím. Výsledky dále komentuji v diskuzi. I přesto, že se jedná o mou první graduační práci bakalářského stupně, tak na základě absolvovaného předmětu Metody a techniky sociálního výzkumu, a také po konzultaci se školitelkou práce jsem se rozhodla zrealizovat vlastní výzkum.

Práce „Umění odpouštět“ má vést čtenáře k zamyšlení a uvědomění si důležitosti významu odpuštění. Tehdy když pochopíme, v čem spočívá odpuštění, stáváme se svobodnými.

1. Odpuštění x neodpuštění

V životě každého z nás se vyskytují situace, kdy jsme neprávem obviněni, zraněni, uraženi, sprostě nařknuti, psychicky či fyzicky napadeni, křivě odsouzeni. Jsou to situace, kterým nerozumíme, nepřejeme si je, nezasloužíme si je, jsme naštvaní a nechceme nic jiného než odplatu pro ony viníky těchto zraněných a zkroušených stavů naší mysli. Jsme rozhněvaní a plní vědomí, že my neneseme odpovědnost za to, co se nám právě stalo. Jsme přesvědčeni, že chyba je na druhé straně. Hájíme se tím, že chování a jednání ostatních je nepřijatelné a nespravedlivé. Jsme si zcela jisti, že náš nárok na hněv, rozhořčení, nesení křivdy a následnou pomstu viníkovi je oprávněný. A tak, aniž bychom to věděli, se ženeme do propasti mnohem hlubší bolesti, než kterou jsme právě obdrželi od viníka. Otevíráme prostor pro zakořenění hořkosti a bolesti, která je natolik palčivá, že nejsme schopni vidět nic jiného. A přirozeně zraněný v této bolesti zůstává natolik dlouho, dokud ho bolest živí a je aktuální v jeho životě. Až teprve tehdy, kdy emoce spojené s prožíváním bolesti ustupují, slz kutálejících se po tváři a bezesných noci je méně, teprve poté je zraněný jedinec schopen poodejít z jádra problému a nahlédnout na něj z jiného úhlu pohledu. V tuto chvíli se mu nabízejí možnosti, jak uchopit dále svůj postoj k oné situaci a následně k celému životu.

Člověk, který byl zraněn, by si měl být vědom, jak jeho následná reakce na onu situaci ovlivní jeho budoucí život. Stojí nyní před rozhodnutím, zda odpustit, nebo neodpustit. Zda opravdu zanechat celou bolestivou skutečnost za sebou, všechny nepříjemné emoce a vzpomínky na situaci, která ranila, opustit, pohlédnout jiným směrem a vydat se kupředu. Nebo se rozhodnout neodpustit, nedat druhou šanci, nepřekonat vlastní hranice své hrdosti, a tím se zavřít před odpuštěním. Zraněný si často ani nepřipouští, že to, jak zareaguje, ho bude provázet i nadále. Není schopen se racionálně zamyslet a najít řešení, pokud stále zůstává v bolesti, a svou pozorností stav přikrmuje a zvětšuje. Stav bolesti je natolik silný a hluboký, že zraněný ani nepomyslí na budoucí důsledky svého rozhodnutí. Žije právě teď a právě tady, pln veškeré té bolesti a netečnosti pramenící z konfliktu. Je tedy důležité uvědomit si, že ať už zvolíme jakékoliv rozhodnutí z těchto dvou, stále se jedná o naši dobrovolnou vůli, a toto rozhodnutí ponese své ovoce.

Pojďme se tedy podívat na to, co se rozumí pod pojmem neodpuštění, a co se naopak rozumí pod pojmem odpuštění.

2. Neodpuštění

Abychom mohli zjistit, co je to odpuštění, je vhodné si nejdříve uvědomit, co odpuštění není. K zjištění toho, čím neodpuštění je, popsání a vymezení ho, potřebujeme definici neodpuštění. Poté, co zjistíme, čím odpuštění není, můžeme zjistit, čím odpuštění je.

Definice neodpuštění můžeme nalézt takovéto: (KŘIVOHLAVÝ, 2004)

- Nenávist, odpor vůči nějaké osobě.
- Být zlostný, hněvivý, neschopný setrvat ve společnosti určitého člověka.
- Nechuť zabývat se tím, co se stalo.
- Říci jen "na oko" odpouštím Ti a nemyslet to vážně, smést to ze stolu.
- Neustálé připomínání si, jak mi bylo ukřivděno a ublíženo.
- Zůstávání v bolesti, která nám byla způsobena, neschopnost z ní odejít a opustit ji.
- Myslet na vykonání pomsty a odplaty.

Jak vidíme na výše uvedených definicích, neodpuštěním se rozumí především nezapomenutí toho, jak nám bylo ublíženo, neustálé připomínání si veškeré bolesti a prožívání jí znovu a znovu. Jedná se o držení zbraní, které nám ublížily a nyní nás nechávají v roli oběti. Proto pokud je naším rozhodnutím nést si křivdy způsobené viníkem a zůstat tak v bolesti, kterou nám způsobil, dostáváme se do stavu neodpuštění.

Neodpuštění pro mnohé znamená mylná představa svobody a ztráta jakékoliv zodpovědnosti k viníkovi. Mnozí se domnívají, že když neprominou vinu druhého, ulehčí situaci sami sobě; ať už tím, že nemusejí vcházet do konfrontace s viníkem a nemusejí se s ním vídat, nebo tím, že automaticky danou situaci chtějí vymazat ze své paměti a vytěsnit ji napořád. Většina z nich ani netuší, že pokud budou žít v neodpuštění, jen proto, aby se s viníkem nemuseli vídat a ukončili s ním vztah, který s ním dříve měli, tak vlastně nabývají nového rozměru vztahu s ním. Vztah nekončí, pouze se dostává do jiné roviny, a to především do psychické, kdy se aktéři vztahu, tím se rozumí viník a zraněný, stávají paradoxně mnohem závislejšími a nesvobodnějšími než byli dříve. Tím pádem působí neodpuštění z větší části kontraproduktivně.

Při neodpuštění se ale zapomíná na důležitý fakt toho, že co není vyřešeno, to stejně dříve či později vypluje na povrch. Možná bychom mohli zmínit z kontextu vytržený verš Bible (ČBS, 2005, L 8,17) „*Nic není skrytého, co jednou nebude zjeveno, a nic utajeného, co by se nepoznalo a nevyšlo najevo.*“ Zde nám kniha Lukáš ukazuje, že Bohu nebude nikdy nic skryto, že není nic, o čem by nevěděl. Takový je Boží pohled, On vidí naše záměry, zkoumá naše srdce, zná naše úmysly. Tak jako my víme, co jsme zamýšleli naším chováním, proč jsme se pro některá rozhodnutí rozhodli právě takto. My známe své postoje, ale jsme schopni sami sebe obelstít a nalhat si lépe znějící verze. Nám stačí ukrýt před lidmi své pocity, nedostatky, hříchy a hned se cítíme krytí, v bezpečí. Bohu však neunikne vůbec nic. Každého z nás, ať už v krátké době, či dokonce až na smrtelné posteli, doženou nevyřešené skutečnosti a donutí nás přemýšlet. Jednou z těchto skutečností může být právě neodpuštění.

Neodpuštěním vznikají rány, které stále nejsou schopny se zacelit. Lidé zůstávají ve svých vězeních minulosti. Stále setrvávají na stejném místě, s podobnými emocemi a smutkem v srdci. Jsou neustále šířeni bolestí a ochromováni tím, co už se jim dávno událo. Vznikají zlomená srdce, zpřetrhané mezilidské vztahy, nepokoj a smutek v životě zraněných. Emoce se prohlubují a v některých případech dochází k nenávisti, hořkosti a zatvrzelosti. Tyto životní postoje se přenáší z generace na generaci, dokonce i na ty, kteří v době konfliktu nebyli ani na světě, a tudíž si nemohli vytvořit svůj vlastní pohled na věc.

Vidíme, jak každé rozhodnutí člověka má vliv na jeho budoucnost, jak ovlivňuje jeho kvalitu života, mezilidské vztahy, vlastní postoj a vnímání. Jedno jediné rozhodnutí, které dokáže mnohé, dokáže nás nasměrovat na správnou cestu a vytvořit si správné návyky, nebo nás naopak odvrátí od cesty, která vede k pokoji. Ať volba odpuštění, či neodpuštění, každá nese své důsledky. Zda už jsou tyto důsledky kladné, nebo záporné, můžeme pozorovat zpětně podle ovoce. „*Tak každý dobrý strom dává dobré ovoce, ale špatný strom dává špatné ovoce.*“ (ČBS, 2005, Mt 7,17) Je to zřejmé. Pokud s neodpuštěním přichází nepříjemnosti a bolest stále neustupuje, můžeme na životech neodpouštějících vidět spíše zármutek, nebo dokonce vztek, namísto klidu a onoho ovoce, které je dobré, chutné a zdravé.

Svobodné rozhodnutí

At' už žijeme v zemi, kde vládne demokracie, a my máme možnost se svobodně pohybovat po území oné země, podílet se na navrhování a přijímání zákonů, kde máme svobodu náboženského vyznání, svobodu slova, volby povolání a všelikého výběru od ošacení, po výběr životního stylu či partnera. Nebo žijeme naopak v zemi, kde panuje hluboká totalita, pro kterou je svoboda pouhou ideou či pohádkou. At' už je to ta či ona země, společnost a nastavení, stále nám zůstává možnost svobodného rozhodnutí pro to, čemu budeme věřit a jaká bude naše identita.

Dle slovníku současné češtiny má slovo svoboda čtyři významy: (Nechybujte.cz, 2017)

„1) možnost uplatnit svou vůli, volně se rozhodovat, jednat, myslet ap.

politická/náboženská svoboda

svoboda projevu/vyznání/shromažďování/tisku

tvůrčí svoboda

domovní svoboda

mít svobodu volby

2) politická nezávislost, samostatnost

boj za svobodu

poskytnout svobodu koloniím

3) volnost v pohybu

být na svobodě

svoboda pohybu

4) stav toho, kdo ještě neuzavřel sňatek nebo ho zrušil

loučit se se svobodou (před vstupem do manželství)

užívat si svobody“

Z těchto významů nám nejbližší souvisejících s tématem odpuštění jsou významy č. 1 a č. 3. A to právě pro svobodu volby. Svobodou se rozumí „volný prostor možností volby, v jehož rámci může člověk rozhodovat sám o sobě za sebe sama“. (WEISCHEDEL, 1999, str. 1002) Nebo také: „absence překážek, omezení, zajetí nebo útlaku“. (AGNES,

1996) Jedná se tedy o vlastní rozhodnutí, které se nemusí odvíjet pod dozorem jiného člověka. Jediným aktérem a kontrolorem volby je sám rozhodující se jedinec.

Na základě těchto definic můžeme usoudit, že svoboda je možnost. Je to možnost, jak se rozhodnu já sám, ne někdo blízký, ne někdo starší, nebo někdo na vyšší pozici, pouze já. Jedná se o stav svobody pouze na základě našeho vlastního rozhodnutí. Můžeme to přiblížit na příkladu od německého filozofa jménem Friedrich Nietzsche (1995), který rozlišil mezi „svobodou od něčeho“ a „svobodou k něčemu“. V prvním případě by se dalo říci, že se jedná o pouhou příležitost k svobodnému jednání, kdežto druhý příklad už nás vede k vlastnímu rozhodnutí a k činům, kterými svobodu uskutečňujeme. A právě zde vidíme, že pro svobodu se člověk může rozhodnout. Mluvím o svobodě rozhodnutí, nikoli o svobodě za vlády totalitního režimu, kdy člověk žije v nesvobodném prostředí oné vlády.

Během života si určitě všimneme, že každý člověk touží po svobodě. Každý se rád rozhoduje na základě svých preferencí - rád si svobodně vybere životního partnera, rád si zvolí místo pro svůj domov, rád si nalezne zaměstnání, rozhodne se pro konkrétní potravinu, barvu, šaty atd. Každý by chtěl pro svůj život to, co si myslí, že je nejlepší. „Nejlepším“ se ale pro každého člověka rozumí úplně jiný pojem. Pro někoho je nejlepší svobodou, když nemusí mít žádné povinnosti, když se může pouze bavit, ať už formou alkoholu, večírků, či jakékoliv jiné formy trávení volného času. Někdo za svobodné považuje právě svou volnost, nespoutanost, žádný oficiální svazek. Někomu vyhovuje svoboda slova na úkor toho, že ostatní pohoršuje či zraňuje. A někdo naopak může hledat svobodu ve spořádanosti, oddanosti a snaze dosáhnout lepšího života. Ať už tak, či onak, pohled na „nejlepší svobodu“ má každý dle svého osobního poznání. A čím hlubší poznání, tím kvalitnější a chutnější ovoce. Podívejme se na verš z Přísloví: „*Neboť moudrost vejde do tvého srdce a poznání oblaží tvou duši.*“ (ČBS, 2005, Př 2,10) Kdo by nechtěl oblažit duši? Každá duše potřebuje obšťastnit, upokojit se a být potěšena. A pokud je přítomna moudrost, duše se může zaradovat. Jakmile víme, nebo alespoň hledáme, jakým směrem se vydat a jaké poznání svobody je to správné, můžeme tak občerstvovat sebe sama, a zároveň i ostatní. Proto je nesmírně důležité umět chodit ve svobodě. Umět použít správné rozhodnutí své vůle namísto svévole.

Svobodné rozhodnutí v rámci ne-odpuštění

Již víme, že svobodné rozhodnutí záleží na nás samotných. My sami máme svobodnou vůli k tomu, abychom rozhodovali a řešili. Máme tedy svobodu i v tom, zda odpustíme, či neodpustíme. Friedrich Nietzsche, jak zmiňuji výše, rozlišuje mezi dvěma svobodami. První zmiňovanou svobodou poukazuje na příležitost k svobodnému jednání. Pokud tuto svobodu vztáhneme na odpuštění, znamená to, že zraněný, kterému bylo ublíženo a ukřivděno, stojí vždy před volbou, jak zareaguje, a co udělá s bolestivou situací. Nezáleží na tom, zda je viník na míle vzdálený, zda už neexistuje možnost ho někdy potkat a promluvit s ním, nebo viník dosud stojí vedle zraněného. Zraněný má stále příležitost odpustit. Sice může dojít k situaci, kdy už nebude možnost se s viníkem setkat tváří v tvář, ale i tak zraněný odpustit může. Druhé zmiňované svobodě, tzv. „svobodě k něčemu“, můžeme rozumět jako vedení k našemu vlastnímu rozhodnutí a k jednání, kterým svobodu uskutečňujeme. To znamená, že ve svobodě k odpuštění máme prostor již díky „první svobodě“ a nastává okamžik, kdy se rozhodujeme, zda doopravdy odpustíme a vykročíme právě teď.

Každý člověk, ať už je jakkoliv zraněn, stojí před rozhodnutím, zda odpustí anebo neodpustí. Ať už byl křivě obviněn, slovně napaden, nebo využit, stále má na výběr. Rozhoduje se, jak zareaguje. Jeho reakce je závislá čistě na jeho svobodném rozhodnutí. On sám si vybírá, zda se na viníka bude hněvat, nebo zachová klid a bude se snažit situaci vyřešit, byť ji on sám ani vyvolat nemusel. Lze říci, že se jedná o rozpor mezi spravedlností a zadostiučiněním – vytrestáním viníka. (KŘIVOHLAVÝ, 2004)

Dostáváme se tedy k shrnutí, že ač se stalo cokoliv, poškozený má vždy na výběr. Může se rozhodnout, má svobodu v tom, co dál podnikne. Někdy je ale pro poškozeného příliš těžké přemýšlet nad tím, že je zde vůbec varianta odpuštění. V nějakých situacích opravdu člověk ani nepomyslí na odpuštění do doby, než se z hnisavé a otevřené rány nestane alespoň částečně zacelená jizva. Jsou situace, které jsou nadmíru bolestivé a pro spoustu lidí nepředstavitelné. Na druhé straně jsou tu běžné každodenní situace, kdy dochází k nedorozuměním, výměně názorů a jakkoliv vyostřeným hádkám, při kterých nastává konflikt a je také potřeba odpuštění. Při těchto zraněních může poškozený prožívat různé emoce.

3. Prožitky spojené s bolestnou situací

Ve chvíli, kdy nám druhý člověk nějakým způsobem ublížil, jsme rozrušeni a prožíváme shluk různých emocí, kterým nemusíme rozumět ani my sami. Tyto emoce často zpracováváme dlouho, jejich prožívání je totiž velmi intenzivní a častokrát bolestivé. Mnohdy ani netušíme, že by se v nás mohly kdy probudit takovéto projevy prožívání. S tím také přichází překvapení a údiv nad sebou samými, zjišťujeme, že se potřebujeme zastavit nejen nad bolestivou situací a s ní spojenými emocemi, ale také nad svou vlastní reakcí a následným řešením. Mezi nejčastější emoce spojené s bolestnou událostí patří hněv, vztek, smutek, zklamání, bezmoc, nespravedlivost, úzkost, také strach a jiné. Vystávají na povrch především v situacích, které jsou obzvláště bolestivé a týkající se skutečně velkého zranění. Nelze se těmito emocím zcela vyhnout, může ale dojít k návykům, které pomáhají člověku, většinou tedy zraněnému jedinci, ovládat se. Tyto naučené návyky postupně mohou odbourávat návaly vzteku a přehnané agrese vůči osobě, která ublížila.

Psycholog Dalibor Špok tvrdí, že je důležité prožít emoce a dovolit si být rozhněvaný, smutný, zklamaný. Tvrdí, že svým emocím máme dát prostor, ale nezahlcovat se jimi, a ani je neobracet proti osobě, která nám ublížila. Máme je nechat žít vedle sebe, dokud samy neodejdou. Nemáme o ně pečovat, ale ani se jim vzpouzet a vyhýbat se jim. Dalibor Špok podotýká, že emoci spojených s velmi traumatickými zážitky se nezbavíme; *“U některých velmi silných traumat se souvisejících emocí stoprocentně nezbavíme nikdy.”* (Psychologie.cz, 2013) Na základě svědectví, která jsem v životě vyslechla já, mohu říci, že i přes velmi traumatické zážitky existuje stoprocentní odpuštění spojené s oproštěním se od negativních emocí. Tato svědectví se týkala traumatických situací, jako je sexuální zneužívání, psychické týrání, vyhrožování, nevěra, zrada.

Vím, že lidé, kteří si prošli těmito situacemi, vedla láska *agapé* k odpuštění. Jednali na základě Slova, které jim dal Ježíš: *„Ať je vám vzdána všechna tvrdost, zloba, hněv, křik, utrhaní a s tím i každá špatnost; buďte k sobě navzájem laskaví, milosrdní, odpouštějte si navzájem, jako i Bůh v Kristu odpustil vám.”* (ČBS, 2005, Ef 4, 31-32)

3.1 Hněv

Hněv je silná emoce, která má obrovský dopad na člověka. Hněv může mít podobu destruktivní a podobu konstruktivní. Při konfliktech je bohužel z větší části zastoupena podoba destruktivní, při které dochází k zamezení řešení vzniklé situace a k jejímu ničení. Mezi prvky této destruktivní podoby patří agrese, pomsta, nevhodná až vulgární slova, urážky, ignorování, a možným projevem je i fyzický útok. Osoba, které bylo ukřivděno, žije domnělým pocitem, že má nárok na hněv a na vyjádření všech negativních pocitů. Svým hněvem demonstruje bolest, která se odehrává v jeho nitru. Je ale důležité pamatovat na slova Augustyna: *„takový přístup k ublížení nejen nepřináší řešení, ale způsobuje, že zraněný často instinktivně, aniž by si uvědomoval motivy svého jednání, sám svým jednáním následuje ty, kteří mu ublížili, a začíná křivdit druhým.“* (AUGUSTYN, 2000, str. 51) Existuje spousta životních situací, kdy se zraněný rozhodne vyjádřit veškeré naakumulované emoce, které chrlí, bez ohledu na to, jakým způsobem je prezentuje. Nachází se ve svém kruhu bolesti a zloby a vysílá ven pouze to, co v kruhu nalezne. Tím, že plodí pouze hněv a předává ho na druhé, dochází ale k zraňování dalších lidí.

Někteří žijí v domněnku, že setrávat v hněvu přináší výhody. Připadají si natolik zranění a nepochopení, že kruh hněvu je chrání před realitou a uvědoměním si toho, že i u nich by se mohla nalézt částečná chyba, popřípadě vina. To, že zůstávají v hněvu, jim dodává na důležitosti, jsou nepřístupní a zarputilí vůči viníkovi, později však i vůči druhým lidem. Jejich přijímání bolestné situace vnímají zcela černobíle. Jedná se však o výhody nazývané „druhotné zisky“, které jsou velmi silné a neuvědomělé do doby, než pochopíme, že je potřeba hledat lepší způsoby k reagování. Robin Casarjian (1994, str. 22-25), ve své knize Opuštění uvádí některé příklady „druhotných zisků“:

- Zůstáváte stále rozzlobeni, protože vám to dává pocit, že jste silnější a že máte moc?
- Používáte hněv jako impulz a hnací sílu k tomu, aby se věci vyřešily?
- Používáte hněv, abyste ovládali ostatní?
- Používáte hněv, abyste se vyhnuli komunikaci?
- Používáte hněv, abyste měli pocit bezpečí? Zdá se vám, že slouží jako ochrana?

- Používáte hněv jako prosazení toho, že máte „pravdu“?
- Setrváváte v hněvu, aby se ostatní cítili provinile?
- Používáte hněv, abyste setrvali v určitém vztahu?
- Udržuje vás váš hněv v roli oběti?
- Setrváváte v hněvu, abyste nemuseli přijímat odpovědnost za svou roli v tom, co se ve vašem životě v současné době odehrává, nebo za to, jak se cítíte?

Emoce s bolestnou situací přicházejí, tomu se nedá vyhnout. Lze se ale rozhodnout pro to, jak jako zranění budeme s emocemi pracovat a reagovat na ně. Můžeme si vytvořit dobré návyky týkající se našeho fungování a reagování. A proto, jak praví Písmo: *„Hněváte-li se, nehřešte. Nenechte nad svým hněvem zapadnout slunce.“* (ČBS, 2005, Ef 4,26)

3.2 Zklamání

V situacích, kdy jsme zraněni, často prožíváme pocit zklamání. Jsme paralyzováni tím, co se odehrálo. Ono chování jsme vůbec nečekali, nepočítali jsme s ním, překvapilo nás. My, jako zranění, jsme v šoku. Pokud nám toto nečekané jednání způsobí blízká osoba, stáváme se zranitelnějšími, a to především proto, že zklamání od osoby blízké je dvakrát tak silnější. Blízké osobě důvěřujeme, sdílíme s ní spoustu životních etap, trávíme s ní čas, radíme si navzájem, nasloucháme si. A právě proto, že máme tak důvěrný vztah, kde nepočítáme se zradou, je pro nás šokující zjištění, že nás blízká osoba zklamala. Jedná se o nevídaný pocit, kdy jsme zklamaní tím, co druhý udělal a ptáme se „jak je vůbec možné, že se takhle zachoval“, nebo „proč zrovna mně musel udělat tak ošklivou věc?“ Připadáme si jako oběť bezpráví a nelíbí se nám to.

Zklamání evokuje pocity smutku anebo naopak pocity znechucení. Dlouhodobé zůstávání v zklamání, které působí jen smutek je velmi nebezpečné. Je totiž pravděpodobné, že smutek, který je velice hluboký a neměnný vede následně k propadu do stavu deprese. Je tedy klíčové pozorovat, kde se zraněný nachází, popřípadě kam se posouvá, a včas zachytit nežádoucí projevy. U pocitu znechucení je též vážné, zda zraněný vnímá znechucení jako prvotní pocit zklamání, nebo zda v tomto stavu zůstává a hromadí tak v sobě pohrdání vedoucí k nenávisti a hořkosti. Bohužel i ze zklamání

se někdy vyvine životní odpor a nenávisť, která plodí jen další bolestné situace. V každém případě je důležité zamyslet se nad svým vlastním vnímáním. Zkoumat, zda ono zklamání není důvodem mých osobních přehnaných nároků na druhé, nebo je vážně důvodem nevhodného chování druhého. Je důležité rozpoznat, o který důvod se jedná, protože jedině tak můžeme pochopit, zda se jedná o situaci, kdy jsme pochybili my sami, a proto je potřeba přehodnotit naše postoje k námi označenému viníkovi, nebo zda se jedná opravdu o oprávněné zklamání pramenící z chování druhého, které nás zranilo a nemile překvapilo, a my si teď připadáme ublížení.

3.3 Smutek

Smutek je jednou z dalších silných emocí, která se vyznačuje psychickým poklesem našich radostných emocí. Jedná se o stav, kdy jsme unavení, postrádáme energii a nejraději bychom se izolovali od ostatních. Každodenní fungování nás spíše vyčerpává a ubírá nám sílu. Ani komunikace s lidmi není oboustranně příjemná. Buď se v ní cítíme nesví a neustále se snažíme ovládat, anebo popisujeme naše emoce, a tím si jenom stěžujeme a zahlcujeme druhého.

Může se jednat o krátkodobý smutek, který se značí jako pokles nálady z běžného neúspěchu, např.: z nepovedené zkoušky ve škole, z náročného dne, ze situace, která nedopadla dle našeho očekávání. Takový smutek zažívá během svého života každý jedinec. Jedná se o nějaký menší neúspěch, menší pochybení, z kterého je východisko. Pokud člověk nezůstává v krátkodobém smutku dlouze, může tento smutek znamenat i motivaci ke změně, k jinému uchopení přístupu či pohledu na věc. Na rozdíl od krátkodobého smutku zde existuje i dlouhodobý smutek. Jedná o smutek, který je vystupňován v propadnutí zoufalství. Pokud se s tímto propadem, nazývaným žal, člověk nevypořádá, může se tento stav zhoršit až v propadnutí do deprese, tak jak jsem zmiňovala v podkapitole výše.

Při projevech smutku je důležité se zastavit, v klidu se vyplakat, uvědomit si to, co prožívám, a na chvíli celkově zpomalit. Toto ztišení nám může pomoci v dekódování významu smutku. Pomůže nám vystoupit z koloběhu života a upozorovat, co náš smutek živí, jaké činnosti nám nepůsobí radost, co nás vyčerpává a co naopak nám pomáhá vylepšovat kvalitu života. Na základě tohoto uvědomění si můžeme usoudit, zda se jednalo

o krátkodobý smutek, a my jsme schopni pokračovat dále. Nebo smutek trvá delší dobu a je pro nás těžké z něj nalézt východisko. V této fázi je klíčové všimnout si, zda nepropadáme zoufalství. Při bolestné události, kdy je součástí druhá osoba, je obzvláště důležité smutek prožít a dát průchod zármutku nad onou bolestí.

3.4 Nespravedlnost

Nespravedlnost vnímáme jako stav, kdy jsme neprávem napadeni či označeni, kdy nám bylo ukřivděno a došlo ke ztrátě naší důstojnosti. Jedná se většinou o počínání proti naší vůli. Dalo by se říci, že nespravedlnost je opakem naší svobody. Místo toho, kdy se rozhodujeme a jednáme na základě svobody, přichází nespravedlnost, která potlačuje vůli druhého a ještě je schopna lživě označit její počínání.

Nespravedlnost může v člověku vyvolat pocit křivdy, který je velmi negativně zabarven. Člověk, který prožívá křivdu, žije v domnění, že se na něm událo bezpráví. A právě proto si přijde odmítnut, vnímá, že jeho slova a jednání mají mizivou moc v porovnání s viníkem, který jakoby stál nad ním a mával veškerou dosaženou mocí a přitom měl nárok ostatním křivdit. Křivdu můžeme prožívat krátkodobě, ale také dlouhodobě. Krátkodobě ji prožíváme díky pochopení a vyřešení situace. To nastává, když si je viník vědom chyby, kterou udělal a je schopen se za ni omluvit, nebo v případě, kdy zraněný přehodnotí situaci, která ho zranila a povznese se nad ní s tím, že nechce otročit moci a křivdám ostatních, především viníka. Kdežto dlouhodobá křivda, která bohužel z větší části převládá, má dopady mnohem hlubší. Jedná se o situace, kde se křivda přenáší z generace na generaci, a v mnohých případech bez vědomí toho, kde a proč se tato křivda vlastně vzala. Často „přenašeči křivdy“ ani nevědí, z jakého důvodu se křivda zrodila, ale protože jsou součástí „přenašečů“, tak pokračují v této cestě a způsobu jednání. Podívejme se a zamysleme se nad tímto výrokem, který zcela vystihuje hloubku neodpuštění a zbytečného držení křivd.

„Co vzejde z toho, když lpíme na neodpuštění? Rána nikdy nezacelí, nenávisť a hořkost budou z generace na generaci otravovat životy lidí, kteří se v době, kdy došlo k původním zločinům, ještě ani nenarodili. Takovýto smutný vzorec jednání je zjevný po celém světě.“
(McMANUS, 2017)

4. Odpuštění

Vymezení pojmu

Pokud vybereme pojem odpustit a podíváme se na něj z pohledu českého, získáme kořen slova "pustit" a předponu "od". V našem případě slovo "pustit" znamená pustit někoho, umožnit mu průchod, uvolnit ho, právě přesto, že je nám zavázaný. (Prirucka.ujc.cas.cz, 2008-2018) Předpona "od" směřuje od nás k někomu, tudíž, odpuštění je ode mne Tobě. V anglickém slově odpuštění "forgiveness" je to podobné, tedy kořen slova "give", přeloženo jako dávat, a předpona "for" znamenající pro, ve prospěch druhé osoby. Výsledek je téměř shodný; dávám ve prospěch druhého, uvolňuji ho.

Dle slovníku současné češtiny má slovo odpustit tři významy: (Nechybujte.cz, 2017)

1) přestat mít za zlé (provinění); prominout

odpustit nevěru/podvod/lež

náb. odpustit hříchy hříšníkovi

2) přestat vymáhat, vyžadovat od někoho něco, co je povinné, a prohlásit to za zrušené

odpustit dluh/trest/pokutu

odpustit si

3) zdržet se; upustit

Odpustit tedy znamená ukončit. Přerušit proudění veškerých negativních emocí, přestat pošpiňovat viníka a zároveň upustit od nároku na jakoukoliv omluvu či pomstu. Znamená to vzdát se požadavků na zadostiučinění, a naopak sebrat veškerou pokoru, sílu a lásku, a vydat se kupředu měnit, darovat a odpouštět.

Definice odpuštění

Odpuštěním se rozumí:

- a. vzdát se veškerého práva na zlost, agresi, zášť, negativní emoce, a jakoukoliv touhu po pomstě k člověku, který mě nespravedlivě zranil
- b. snaha vytvořit a živit postoj k viníkovi plný velkorysosti, slitování, a dokonce lásky (ENRIGHT, et. al., 1998)

- c. snížit vyhledávání příležitostí k pomstě, zbavit se myšlenek na odplatu
- d. zvýšit vyhledávání příležitostí k usmíření se, být motivován ke smíru
(WORTHINGTON et. al., 200, str. 229)

„Když někomu odpustíte, odkrojíte od něho zlo, jehož se dopustil. Oddělíte dotyčného od jeho zraňujícího činu. Poskytnete mu obnovení. V jednom okamžiku ho nesmazatelně označíte za člověka, který vám ublížil, a v příštím okamžiku tuto identitu změníte. Ve vašich vzpomínkách je přetvořen. Už se na něho nedíváte jako na člověka, který vám ublížil, ale jako na někoho, kdo vás potřebuje. Přetvořili jste svou minulost přetvořením člověka, který vaši minulost učinil bolestnou.“ (SMEDES, 1983, str. 24)

Odpovědnost za odpuštění nese každý zraněný. Jedině zraněný totiž dokáže zpřetrhat pouta minulosti pramenící z bolestné události. Odpuštění zastaví cyklus neustálého obviňování a bolesti. Dokud se zraněný nerozhodne, že už nadále nebude pokračovat ve stavu plného trýznivých pocitů vzniklých v závislosti na krizové situaci, není možnost, aby se situace změnila. Odpuštění přináší východisko a nabízí únikovou cestu. (YANCEY, 2001) Neznamená to však, že se všechny otázky spravedlnosti ihned vyřeší. Díky kroku odpuštění se zraněný dostává z vězení svých pocitů a bolesti, může opět dýchat a být svobodným. Vzácným následkem je také to, že odpuštění osvobodí viníka od jeho prohřešků. Zpřetrhá provazy provinění a dá pachateli novou naději pro lepší rozhodování.

Odpuštění je zvláštní formou řešení situace, kdy je člověku zle, hněvá se a je naštvaný, protože ho někdo zradil, poškodil, ale i přesto se rozhodne zapřít se a tuto nepříjemnou událost opustit. Odpuštění druhému neznamená, že souhlasíme s tím, co udělal, ani to, že mu hned padneme do náruče. (FÜRST, 2010) Znamená to, že nepřipustíme, aby tato reakce ovládala náš život. Je pochopitelné, že náš postoj vůči viníkovi ze začátku není kladný, ani nijak přívětivý. Teprve postupem času, kdy budeme kráčet po cestě tohoto dlouhodobého procesu odpuštění, se s naším rozhodnutím začne proměňovat i naše mysl. Tím, že odpustíme, získáme zpět svůj duševní klid. Měli bychom odpustit, i když viník není schopen uznat své pochybení a odmítá omluvit se. Jinak totiž dáváme svou budoucnost do rukou viníka, a vše, co má následovat, bude ovlivněno negativním zůstáváním v neodpuštění. Vidíme, že odpuštění je nezaslouženým darem viníkovi. Přináší radost a prospěch především zraněnému. Odpustit znamená vidět v druhém to nejlepší.

5. Kdy je možné uvažovat o odpuštění?

Jaro Křivohlavý (2004) ve své knize uvádí situace, kdy je smysluplné uvažovat nad odpuštěním a smířením. Jedná se o situace, kde:

- není domnělá a nevyvratitelná představa o fungování života a světa
- nepřevládá narcismus a egoismus
- existuje prostor pro sociální cítění
- došlo k závěru, že žádná forma odplaty a pomsty neuspěje
- existuje prostor pro hodnotový žebříček také druhého člověka

K tomu se také váže schopnost a ochota:

- být empatický, vžít se do druhého, soucítit s ním
- být altruistický – přát dobro druhému
- být pohotový ke spolupráci
- mít snahu vytvářet pokoj a mír
- budovat přátelství
- milovat (agapé)

Tyto výše uvedené body určitě usnadní rozhodnutí pro odpuštění a celý jeho proces. Ráda bych se ale zastavila u bodu milovat, a podívala se, co o něm říká Sváté Písmo.

Řecké slovo *agapé* vyjadřující bezpodmínečnou lásku se liší od přátelské lásky (*filía*) a sexuální lásky (*erós*). Na rozdíl od těchto dvou druhů lásky, které se mění v závislosti na našich pocitech, se láska *agapé* vyznačuje svojí neměnností, stálostí a bezpodmínečností. Tento druh lásky je rozhodnutím. Jedná se o zaujmutí postoje milovat, ať se děje cokoli. „*Láska všechno snáší, všemu věří, vždycky doufá, všechno vydrží. Láska nikdy neskončí.*“ (Bible 21, 2009, 1 Kor 13,8) Taková láska, která je zde popisovaná, přirozeně nepochází z nás, jediným původcem a dárce je Bůh. My sami tedy nejsme schopni tuto lásku prokazovat, a z vlastní vůle ji nejsme schopni ani žít. Potřebujeme k tomu Boží milost. A jak vidíme v Božím Slově, kde je psáno: „*V tom je láska: ne že my jsme si zamilovali Boha, ale že on miloval nás a poslal svého Syna jako oběť smíření za naše hříchy*“ (Bible 21, 2009, 1 J 4,10).

Zde vidíme obrovskou, bezmeznou Boží lásku (*agapé*) k nám. On si nás natolik zamiloval, že dal svého jednorozného Syna, aby za nás zemřel. Dal ho za naše provinění, a tím nám odpustil všechny nepravosti. A co máme tedy dělat my? Ježíš nám dal nové přikázání: „*Milujte jedni druhé. Milujte jedni druhé, jako jsem já miloval vás. Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, když budete mít lásku jedni k druhým.*” (Bible 21, 2009, J 13,34-35) Máme druhé milovat, projevovat jim lásku a úctu, máme tu být pro ně. A pokud je budeme milovat láskou (*agapé*), budeme mít neustále nutkání a touhu jim odpouštět. Proto není přímo stanovený čas a konkrétní příležitosti, kdy máme odpouštět. Není nikde vymezeno, odpustíš toto a toto jednání, jiné už se odpouštět nemůže. Známe pouze fakt, že odpouštět máme. Je tedy výzvou, jak toto vědomí uchopíme.

Je přínosné uvědomit si, že o odpuštění rozhoduje zraněný, a že veškerou zodpovědnost za to, zda odpustí, nebo neodpustí, nese právě on. Měl by brát v potaz to, že oddalováním odpuštění se jeho srdce stává méně citlivým, prohlubuje se propast mezi ním a viníkem, a také může dojít k situaci, že nestihne odpustit včas. Záleží tedy na jeho sebezapření. „*Účelem odpuštění není změnit druhého člověka, ale změnit vlastní postoj, myšlenky, vlastní negativní emoce.*“ (KŘIVOHLAVÝ, 2004, str. 56) Proto zraněný nemusí čekat na vhodnou příležitost, až se viník omluví, až bude litovat svého chování, až uplyne několikaměsíční či roční prodleva od krizové situace. Zraněný může vzít situaci do svých rukou a rozhodnout o jejím řešení. „*Kdo neumí odpouštět, boří most, který sám bude muset přejít, neboť každý člověk potřebuje odpuštění.*“ (HERBERT, 1920-1986)

Tehdy, když se rozhodne zraněný odpustit, jeho ochota může pro viníka znamenat povzbuzení. Povzbuzení pro to, aby sebral odvalu a požádal o odpuštění. Možná doteď viník ani neměl pocit, že si odpuštění zaslouží, nebo si je vědom tak veliké chyby, kterou udělal, že nemá odvalu poprosit o odpuštění. „*Tím, že uděláš první krok, otevřeš dveře a umožníš mu, aby vztáhl ruku a přijal milosrdenství a porozumění.*“ (SPKD, 2015, str.7) A pokud přijmeme, že odpuštění potřebujeme všichni, bude pro nás snazší odpouštět. Není blaženějšího pocitu než toho, že víme, jak moc jsme milovaní, i přesto vše čeho jsme se dopustili. „*Je lepší odpustit věčejší nespravedlnosti než dovolit, aby zůstaly, zapustily kořeny trpkosti a otrávily tak zbytek našeho života.*“ (HRACHOVCOVÁ, 2011, str. 43)

Tři podmínky

„My sami držíme ve svých rukou klíče k řešení následků toho, co se stalo. Musíme se rozhodnout, zda jich použijeme, nebo ne.“ (ARNOLD, 1940-2017)

Fred Luskin (2002) uvádí, že ve stavu, ve kterém se ukřivděný nachází, můžeme pozorovat 3 základní podmínky. První 3 podmínky jsou zhoršující pro stav zraněného, a naopak druhé 3 podmínky vedou k zlepšení jeho stavu.

Tři zhoršující podmínky

1. Zraněný bere situaci příliš vážně, vnímá jí přehnaně, moc osobně.
2. Na základě krizové situace se zraněný otevírá negativním emocím - zlost, nenávist, rozhořčení. Tyto emoce ho pohlcují a on se v nich utápí. Obviňuje druhého z toho, jak se cítí on sám. Nebere vůbec v potaz, že to jakým způsobem nahlíží na onu situaci, nemusí být přiměřené. Vidí sklenici naprostou prázdnou, kdežto sklenice je ve skutečnosti poloprázdná.

Jaro Křivohlavý (2004) reaguje na druhou podmínku a doptává se, jak je možné, aby na určitou situaci jeden reagoval bédováním, druhý si ze situace nic nedělal, a třetí dokonce neztrácel naději?

3. Zraněný si z krizové situace vytváří zarmucující příběh, který je tvořen na základě jeho vlastního vnímání a představ. Jedná se o povídku, která postrádá objektivitu. Tento příběh (story) je sdělením jak pro zraněného, tak i pro druhé lidi, s poselstvím ukázat jim, jak vypadal obtížný kousek života zraněného. (WIESENTHAL, 1998) Znění příběhu si zraněný upravuje během života, ač vědomě, či nevědomě tak, aby vypadal jako oběť nespravedlivého činu.

Tři naděje

1. Zraněný by si neměl brát příliš osobně to, co se mu stalo.
2. Odpovědnost za to jak se zraněný cítí, by měla být nesena jím. *„O tom jak nám je, rozhodujeme my sami. Ano, viník se na tom také podílí, ale na výsledném efektu - na našem citovém stavu, máme lví podíl my sami.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2004, str. 21)*
3. Zraněný by měl vystoupit z role ukřivděného, a naopak se dostat do role kladnější, což znamená stát se hrdinou.

Jak odpustit?

V první řadě je nejdůležitější zrekapitulovat si celou krizovou situaci a vybavit si detaily, uvědomit si, co se stalo a jak situace proběhla. Dále je potřebné zaměřit se na pocity, jak zraněného situace ovlivnila. A v neposlední řadě je důležité hledat příčiny krizové situace. Postižený je ale musí hledat i sám v sobě. (SMEDES, 1984)

Jak docílit zvládnání krizové situace a hledání cesty k odpuštění sledujeme na následujících bodech. (KŘIVOHLAVÝ, 2004)

- Nevěřit předsudkům, které nám podsouvají názor, že ona bolestná minulost je náznakem bolestné budoucnosti.
- Zbavit se touhy, která má zapotřebí trestat druhé, a tím i sebe.
- Nenechat v našem životě místo pro zlobu.
- Rozhodnout se, že nebudeme dále myslet na pomstu. (PARGAMENT, RYE, 1998)
- Uvědomit si, že se můžeme rozhodnout. Buď odpustíme vše, nebo budeme trpět.

Velice podstatným momentem je uvědomění si, že:

- Máme svobodnou vůli.
- Máme možnost rozhodnout se, kterým myšlenkám budeme věnovat pozornost, a kterými se naopak zabývat nebudeme. Protože naše myšlenky ovlivňují naše jednání a kvalitu života.
- *„Prvním krokem na cestě k odpuštění je odhodlání odpustit.“* (KŘIVOHLAVÝ, 2004, str. 119)
- Proces odpuštění záleží na našem postoji a ochotě.

Zraněný rozhoduje o svých myšlenkách, vybírá si postoj, který bude chovat k oné situaci a k dotyčnému, který ho zranil. Jeho postoj určuje, zda bude plný hořkosti, nenávisti, zloby, zášti, nebo zda se rozhodne viníkovi odpustit, čímž se postižený odpoutává od všech negativních emocí a místo nich vnáší lásku s hlubokým odpuštěním.

6. Postup při odpouštění

Existuje spousta kroků a návodů, jak odpustit. Někteří autoři používají kroky směřované věcně, založené spíše realisticky (Enright), jiní propojují kroky odpouštění s vnímáním vlastního těla především na základě energetického systému (Tipping). Některé kroky vycházejí z biblického pojetí odpouštění (Ježíš), jiné na základě tvrzení psychologických či lékařských odborníků, a mimo jiné také z vlastních zkušeností. Proto se některé kroky shodují a jiné zas vylučují.

Lze říci, že jednotlivé kroky určitého typu postupu se navzájem překrývají s jiným typem postupu. Dochází k tomu z důvodu, že nalézt cestu k odpouštění má své náležitosti, které se více či méně opakují v každé z metod. Při odpouštění jde především o uvědomění si situace. Zraněný by si měl především dopřát dostatek času na prožití emocí. Měl by dát průchod vzteku, naštvání, smutku a jiným emocím spojených s bolestnou událostí. (TIPPING, 1997). Neměl by na sebe spěchat. Znovuprožití bolesti by měl zraněný vnímat především objektivně. (WORTHINGTON, 2003) Nastává prostor pro zklidnění a ujasnění si myšlenkových pochodů. Zraněný by se na situaci měl podívat s odstupem a zkusit popřemýšlet nad tím, z jakého důvodu jednal viník, tak jak jednal. K tomu mu dopomůže empatie, s kterou se bude snažit pochopit viníkovo chování. Cílem není celistvé pochopení, ale zastavení se a snaha vžít se do druhého, i přesto, že se zraněný vžívá do někoho, kdo v tuto chvíli působí spíše jako jeho nepřítel. Těmto krokům náleží dostatek času. Jedním z nejdůležitějších a nejvíce náročných kroků, který následuje, je rozhodnutí odpustit. (ENRIGHT, 2001) Jedná se o vzácné rozhodnutí, které pro zraněného znamená vzdát se veškerých negativních emocí a bolesti spojené s krizovou situací. Jedná se o dobrovolný čin vyjádřený milostí k viníkovi. Následujícím krokem už je poté uvedení v praxi a veřejné zrealizování odpouštění.

„Lidé odpouštějí poté, co rozumovým zvážením všeho, co se stalo, došli k závěru, že provinilec s nimi jednal nefér, a záměrně (z vlastní vůle) zahánějí hněv i s ním spojené projevy (na které mají plné právo) a při tom se snaží jednat s viníkem tak, jak jim káže princip benevolence (chtění dobrého pro druhého člověka). Tato benevolence obsahuje soucítění, nepodmíněný respekt (úctu) k druhému člověku (k jeho lidské hodnotě) a lásku (v morálním pojetí), na kterou provinilec vzhledem k morální hodnotě toho, co udělal, nemá žádné právo.“ (ENRIGHT, FITZGERALD, 2002, str. 24)

6.1 Dle E. Worthingtona, model REACH

Americký psycholog Everett Worthington (2003) uveřejnil 5 kroků, jak postupovat při odpouštění. Tento model nazývaný REACH ukrývá pod každým písmenem jeden konkrétní bod. Nutno podotknout, že se jedná o anglický název.

1. Krok – „R“ **Recall the hurt** - znovu vybavení si bolesti

Vybavte si bolestnou situaci tak, jak se odehrála. Zkuste být objektivní a nahlížet na situaci bez sebelítosti. Hluboce dýchejte a pokuste se uvolnit. Dovolte si projevit emoce a s nimi spojenou bolest. Překážkou k úplnému uzdravení by naopak bylo potlačování emocí, či vytváření plánů na pomstu.

2. Krok – „E“ **Empathy** – empatie

Buďte empatičtí. Podívejte se na situaci z pohledu viníka a zkuste pochopit, proč udělal to, co udělal, jaké měl úmysly, co za jeho chováním stojí. Podívejte se na viníka z jiného úhlu pohledu, zkuste ho vidět jako sami sebe – jako člověka, který je Vám podobný, který dělá chyby a není dokonalý. Zkuste se dovolit prožívat s empatií také soucit.

3. Krok – „A“ **Altruistic gift of forgiveness** – altruistický (dobrovolný) dar odpuštění

Dejte viníkovi dar odpuštění. Vzpomeňte si, kdy naposledy jste se prohřešili Vy, a bylo Vám odpuštěno. Udělejte totéž, povznete se nad situaci a odpusťte. Rozhodněte se, že viníkovi poskytnete dobro, aniž by si ho zasloužil. Zpravidla se budete cítit lépe, protože dar odpuštění dáváte tentokrát Vy.

4. Krok – „C“ **Commit publicly to forgive** – veřejné zavázání se k odpuštění

Odpusťte veřejně – vyslovte odpuštění před viníkem, napište mu dopis, nebo Vaše odpuštění sdílejte s přítelem, zapište si to někam do zápisníku. Berte tento čin jako „smlouvu o odpuštění“. (WORTHINGTON, 2003, str. 73) Nevzdávejte se odpuštění ani o něm nepochybujte.

5. Krok – „H“ **Hold on to forgiveness** – stát si za odpuštěním

Za svým krokem odpuštění si pevně stůjte. Vzpomínky na bolest se vrátí, ale Vy už můžete onu situaci vidět jiným pohledem. Připomeňte si onu „smlouvu“ a zůstaňte v odpuštění.

6.2 Dle Tippinga

Tippingova metoda odpuštění je dle slov jejího autora: „*revoluční postup pro uzdravení vztahů, propuštění hněvu a obviňování a nalezení rovnováhy za každé situace.*“ (Tippingovametoda.cz, 2008-2010) V této metodě vychází autor z východiska, že součástí lidské bytosti je i energetický systém. Cílem metody je rozpustit skryté pocity nespravedlnosti, křivd a jiné bolesti, a tím dosáhnout úlevy pro sebe.

Pět fází odpuštění v Tippingově metodě

Tippingova metoda je založena na nástrojích, které slouží buď k samostatné práci, kdy poškozený pracuje sám na sobě, nebo slouží k práci, kdy je poškozený pod vedením jiné osoby – mentora. Všechny nástroje obsahují pět totožných fází.

- 1. Fáze** – Poškozený vypráví, co se stalo. Je v roli obviněného. Pronáší výčitky a obvinění k situaci, která se mu stala.
- 2. Fáze** – Je pokračováním fáze první, automaticky navazuje. Poškozený povídá o svých pocitech, frustraci, naštvaní. Je otevřený a nechává prostor všem emocím, které má spojené s onou situací. Dle Tippinga je předpokladem úspěchu právě procítění těchto pocitů, které jsou spojeny s energetickým „otiskem“.
- 3. Fáze** – Poškozený na věc nahlíží racionálně, pokouší se rozmotat všechny nevědomky vytvořené interpretace. Tím vzniká projekce oné situace. Díky této projekci poškozený vnímá situaci reálněji, opouští od svých zkreslených představ, a v některých případech získává pochopení, proč s ním ona osoba jednala právě takto. Doposud zde byl klasický model, kdy si postižený myslí, že je obětí a druhá osoba, že je pachatelem, nyní získává náhled nad chováním druhého.
- 4. Fáze** – Díky čtvrté fázi pojmenoval autor svou metodu. Tato fáze se nazývá „radikální přerámování“. Nabádá poškozeného podívat se na celou situaci z jiné perspektivy, kterou si doposud nepřipustil. Ukazuje poškozenému, že pohled, který má, možná není tak správný, jak se mu zdá. Vede ho k zamyšlení se nad situací radikálním směrem, a to především kladením otázek typu: Co když se to stalo právě mně z nějakého hlubšího důvodu? Co když tuto situaci nebudu

brát jako čin proti mně, ale pro mě? Tipping vede poškozeného k uvědomění si, že možný pachatel se stává jeho mentorem – i když to zní velice nepravděpodobně a možná naivně. Tipping ve své metodě uvádí, že není důležité věřit tomuto uvažování a s jistotou být přesvědčený, stačí prý najít kousek ochoty otevřít se, a předstírat, že tomuto poškozený věří a proměnit tím své pocity nespravedlnosti a ukřivdění v pocity vnitřní harmonie. Tím se poškozený dostává do klidu a nastává stav odpuštění.

5. **Fáze** – Po dokončení čtvrté fáze nazvané „radikální přerámování“ se poškozený dostává do fáze páté, jejímž cílem je ukotvení celého procesu, a sice docílit trvalého pocitu harmonie namísto pocitu oběti.

Tippingovy nástroje

Tippingova metoda přináší také nástroje, díky nimž se postižený dostává do vnitřní harmonie a sám se rozhoduje, že nechce být obětí.

Mezi základní Tippingovy nástroje patří:

a) 4 kroky k rovnováze

Jedná se o 4 věty, které mají poškozeného uklidnit a vrátit do klidové situace. Používají se jako akutní pomoc při vzniklé náročné situaci. Věty se používají především v každodenních situacích, kdy nás někdo anebo něco rozzlobilo, vyvedlo z míry, dokázalo nám zvednout tlak. Nejlepší formou využití je naučení se těchto 4 vět nazpaměť a opakování si jich nahlas, popřípadě v duchu. Tyto 4 věty znějí: (TIPPING, 2009, str. 303)

1. Podívej, co jsem vytvořil/a! (*převzeme za situaci odpovědnost*)
2. Uvědomuji si své pocity a posuzování, a mám se přitom rád/a. (*uznáme „nedokonalost“ svého lidství*)
3. Jsem ochotný/-á vidět v této situaci dokonalost. (*vyjádříme ochotu vnímat situaci jinak*)
4. Rozhoduji se pro sílu klidu. (*postavíme se pevně na zem a dodáme si vnitřní sílu*)

b) 13 kroků k odpuštění jiným lidem

Tento nástroj se vyskytuje ve formě nahrávky. Po celou dobu procesu je poškozený doprovázen nahraným hlasem, který poskytuje jednotlivé kroky, jimiž se poškozený řídí. Hudba, jež je součástí nahrávky, pomáhá v poškozeném vyvolávat pocity. Pokud potřebuje poškozený více času, než kolik je dáno v nahrávce, může si nahrávku zastavit a pokračovat až tehdy, když bude připravený. Tipping klade důraz na energii, kterou má poškozený uvolnit a z jejího negativního prožívání ji má převést do pozitivního, radostného rozpoložení.

V nahrávce je uvedeno těchto 13 kroků: (Tvorim-svuj-svet, 2018)

1. Dopřej si čas a vrať se v myšlenkách do situace, která Tě rozčílila, nebo Ti vadí. Bylo by dobré, celou situaci si zrekapitulovat a pokud možno napsat si ji na papír. Je důležité, abys dal průchod svým emocím a viděl vše, co se stalo, svými očima. Měj pocit „já chudák/ já chudinka“. Vše prožij.
2. Zavři oči. Zkus vycítit, v jaké části těla se Tvé pocity, které prožíváš s onou situací, právě nacházejí. Polož na to místo ruku, nebo jen pozoruj, jak se pocity projevují.
3. Až ucítíš, že jsi připraven/a, pokývej hlavou a hlasitě zakřič ano. Dej znovu prostor pro pocity.
4. Jsi ochoten/ochotna připustit, že daná situace se stala pro Tvé dobro, že Tvé vyšší já připravilo onu situaci pro Tvůj růst? Pokud jsi schopen/schopna, zakřič ano, pokud je Ti bližší jo, zakřič jo.
5. Uvědomuješ si, že právě to, co Tě bolí, je něco, co není uzdraveno? Víš o tom, že právě toto je klíč k odpuštění? Pokud jsi schopen/schopna, zakřič ano, pokud je Ti bližší jo, zakřič jo.
6. Jsi ochoten/ochotna tuto situaci přestat hodnotit jako dobro, nebo jako špatnou? Jsi schopen/schopna ji brát takovou jaká je? Pokud jsi schopen/schopna, zakřič ano, pokud je Ti bližší jo, zakřič jo. Pokud k tomu nejsi ochoten/ochotna je to také v pořádku.

7. Dokážeš souhlasit s tím, že Ti vadí něco pouze tehdy, když to rezonuje s něčím, co jsi popřel/a v sobě samém? Že Ti vadí na druhém přesně to, v čem potřebuješ být přijat/a, milován/a?
8. Jsi schopen/ schopna přijmout část svého já, i když možná nevíš, o jaké se jedná, a bezpodmínečně jej milovat? Přijmi se, miluj se.
9. Jsi ochoten/ ochotna připustit, že s danou osobou jste se sešli proto, abyste dostali přesně to, co jste potřebovali? Že vaše setkání mělo hlubší smysl? A nyní si uvědomuješ, že už není potřeba cítit se jako oběť, ale že máš možnost najít svou vnitřní sílu?
10. Uvědomuješ si, že když odpustíš druhému, odpouštíš vlastně sám/sama sobě?
11. Vcít' se do sebe a vnímej, jak ustupují pocity, které jsi měl/a na začátku. Dopřej si čas. Jsi schopen/schopna cítit jak se uvolňuješ? Pokývej hlavou a hlasitě řekni ano, pokud se tak stalo. Pokud se tak nestane, je to také v pořádku.
12. Pokývej a řekni hlasitě ano, pokud myšlenky spojené s Tvými pocity ztratily část své váhy a Tobě se ulevilo.
13. Vnímej pocity, které se změnily, a nemysli na ty dramatické. Uvolňuje se energie, cítíš to? Základem je uvědomit si, že odpuštění je možné hledáním vyšší pravdy, nikoliv hledáním ve světě lidí.

6.3 Dle Enrighta, metoda ENRIGHT

Robert Daniel Enright, Ph.D. (2001), zakladatel Mezinárodního institutu odpuštění „Forgiveness Institute“ tvrdí, že odpuštění je volbou. Jedná se o rozhodnutí odpustit namísto držení hněvu a odporu. Uvádí, že při odpuštění dochází k úžasné transformaci, kdy *„mraky úzkosti ustupují, a místo nich přicházejí skutečné pocity naděje a posílení sebeúcty“*. (InternationalForgiveness.com, 2016)

R. D. Enright své myšlení sdílel s ostatními během roku 1985, a vytvořil první světově uznávaný program odpuštění v zemi. Tento program je založen na procesu 20 kroků, které vedou k prožívání výhod samotného odpuštění, k obnovení zdravých emocí a obnovení vztahů. Program je určen komukoliv; jednotlivcům, rodinám, komunitám.

Zaměřuje se především na vzdělávání o odpuštění, protože věří, že informace o odpuštění pomáhají žákům snižovat hladinu hněvu, ostatně to dokládá jeho vlastní výzkum. Profesor Enright též zveřejnil formu metody odpuštění pro profesionální psychoterapeutické postupy. (ENRIGHT, FITZGIBBONS, 2002)

20 kroků, které jsou uspořádány do 4 fází:

1. Fáze – odkrývání

Při této fázi se ukřivděná osoba dozvídá o emocionální bolesti, kterou prožívá na základě krizové situace. Na povrch se dostávají pocity hněvu a dokonce i nenávisti, proto ukřivděný může procházet emocionálním utrpením. Díky prožívání negativních emocí a otevřeného prostoru pro jejich vyjádření, dochází k hojení ran.

2. Fáze - rozhodnutí

V této fázi si ukřivděný uvědomuje, že soustředit se na zranění a na viníka přináší pouze další utrpení. Uvědomuje si, že musí dojít ke změně jeho vnímání. Nyní si volí cestu odpuštění jako léčebný prvek a zaváže se odpustit. Uvědomuje si, že je pro něj nesmírně důležité vzdát se veškerých myšlenek a pocitů na pomstu viníkovi, protože by se jednalo jen o další prodloužení času, ve kterém už by pomalu mohlo dojít k zhojení ran.

3. Fáze - pracovní

Zde zraněný začíná aktivně odpuštět. Přemýšlí nad bolestnou událostí a snaží se pochopit, co ho nejvíce ranilo. Neospravedlňuje viníka, ale snaží se mu porozumět a vidět ho též jako člověka patřícího do lidské komunity. Zraněný přijímá bolest, která vyplynula z jednání viníka a rozhoduje se, že ji dál nebude šířit. Nepředává bolest ostatním, ani viníkovi zpět. Prožije ji, ale už ji nebude nadále zhmotňovat.

4. Fáze - prohloubení

V této fázi si ukřivděný uvědomuje, že díky procesu odpuštění získává emoční úlevu. Napjatost a vnitřní neklid odstupují. Zraněný může objevovat nový účel života a prožívat zvýšený soucit. Objevuje paradox odpuštění: *„když druhému dáváme dary milosti, štědrosti a morální lásky, my sami jsme uzdraveni.“* (ENRIGHT, 2001)

7. Co odpuštěním není

Jaro Křivohlavý (2004) uvádí, co je často za odpuštění mylně považováno. Odpuštěním tedy není:

1. Omluva

Omluva je potřebná tam, kde se stala nepatrná věc, maličkost z hlediska morálních hodnot, jako je např.: rozbitá sklenička, nezalítí usychající květiny, gramatická chyba atd. Jedná se o omluvu potřebnou v každodenním životě, nikoli však o odpouštění. Odpouštění je naopak potřeba v situacích, kdy došlo k nespravedlnosti, opravdovému mravnímu "nefěr" činu.

2. Přehlížení

Přehlížení toho, co se stalo, dělání, jakoby to nic nebylo, jen z důvodu, aby nenastal problém. Zavření očí nad tím, co se stalo a smetení ze stolu. To také není způsob odpouštění, ale pouhé pomlčení. Znamená to ignorování situace, vyhánění se jí. Odpouštění je potřebné tam, kde došlo k nefěr jednání, kde byl ukřivděný zraněn. Je potřeba se na odpuštění zaměřit, protože právě při tomto procesu dochází k řešení problému a ne jen k zavření očí, „aby byl klid“. Odpuštění už neznamena vyhýbavost.

3. Odškodnění

Při odškodnění dochází ke splacení „nefěr jednání“, vyrovnává se škoda. Viník se provinil, a proto se nyní vykupuje z dluhu. Kdežto u odpuštění je tomu tak, že se nabízí zadarmo. Není ničím podmíněné, nijak omezené. Zraněný se rozhoduje darovat odpuštění z milosti. Nepodmínečně odpouští veškeré dluhy a zanechává viníkovi čistý štít.

4. Zapomenutí

Jedná se o selhání paměti. Dochází k úplnému vypadnutí dané křivdy z mysli. Bolestná událost zmizí z vědomí, úplně se odchýlí činností špatné paměti. U odpuštění si naopak ukřivděný pamatuje vše, co se stalo. Nejedná se o zapomenutí těchto přestupků, jedná se o dobrovolné rozhodnutí zapomenout, vše přikrýt a nepočítat dále křivdy.

5. **Pardonování – amnestie**

Většinou se jedná o právní udělení milosti, která je nezasloužená a je dána někomu, kdo přestoupil určitý zákon (ať už právní, nebo morální). Vymazává se zasloužený trest. Kdežto u odpouštění se jedná o osobní milost (ne o právní), která viníkovi poskytuje nezasloužený dar odpuštění. Je osobním přístupem zraněného k viníkovi. A to i přesto, že viník poškodil nejvíce, jak mohl.

6. **Smír**

Smír je čin, při kterém se obě strany, jak ukřivděný, tak viník, domluví v pokračování stavu jejich vztahu, který byl ještě před krizovou situací. Jde o dvoustranné jednání, o dohodu. U odpouštění je tomu tak, že ukřivděný, tedy odpouštějící se sám z vlastní vůle zapře a dá viníkovi dar odpuštění. Je to proto, že ukřivděný je jediným, kdo může odpustit, a především proto, že se rozhodl sebrat odvalu a vykročit. Viník však může také přispět svým pokáním a omluvou, což následně vede ke společnému smíru. Tento smír může znovu nastolit stav, který byl před krizovou situací.

7. **Úleva – snížení zklamání**

Ke zklamání dochází v životě člověka často. Ne při každém zklamání je však potřeba vyžadovat odpuštění. A to především v situacích, kdy jsme zklamáni z přílišného očekávání. Ve chvíli, kdy má člověk očekávání a upíná se k nim, tak vidí pouze svůj cíl, a když se cíl nevyvede podle jeho představ, jedinec je zklamán. Toto zklamání je zapříčiněno vlastní vinou.

8. **Ospravedlnění jakéhokoliv činu**

Nelze poskytovat odpuštění tam, kde viník jednal v souladu s požadavky spravedlnosti. Například situace, kdy jde jedinec do obchodního centra, vybere si nějakou věc a zaplatí jí. Následně komunikuje s paní prodavačkou a vyžaduje po ní prominutí a odpuštění zaplacení. Tyto irelevantní situace nás vedou spíše k zamyšlení, nejedná se zde o odpuštění. Odpuštění jako takové je možno aplikovat tam, kde se jedná opravdu o nespravedlivý čin.

„Říkat, že odpustíš, když to nedovedeš, je jako schovat kočku a nechat trčet její ocas.“ (HRACHOVCOVÁ, 2011. Str. 45)

8. Co říká Ježíš Kristus o odpouštění?

„Zhřeší-li tvůj bratr, domluv mu, a dá-li se na pokání, odpusť mu; a byť proti tobě zhřešil sedmkrát za den a sedmkrát se k tobě navrátil a pravil: kají se, odpustíš mu.“ (PAVLÍK, 2014, L 17, 3-4) Zde vidíme, že Ježíš klade důraz na odpouštění. Popisuje zde situaci opakovaného odpouštění, které máme prokazovat stále a stále dokola, jako kdyby se jednalo o první a jediné odpouštění během dne. Neuvádí zde: „pokud se Ti bratr omluví jednou, odpusť mu“ ani „dobrá, pokud se Ti bratr omluví dvakrát, tak mu odpusť, ale je to maximum, víc už ať Tě ani nenapadne“. Ne, naopak! Ježíš říká „... a byť by... odpustíš mu to.“ Znamená to, že pokaždé když se viník dostaví s prosbou o odpouštění a s litováním nad svými činy, má mu zraněný odpouštění poskytnout. Není stanoven maximální počet toho, kolikrát máme za den odpustit, není zde ani hranice přestupků - hříchů, které ještě odpuštěny být mohou. Záleží pouze na tom, abychom byli svolní k tomu poskytnout odpouštění, jakmile nás o něj viník požádá. A co dále říká Ježíš? „*Tehdy přistoupil Petr k Ježíšovi a řekl mu: „Pane, kolikrát mám odpustit svému bratru, když proti mně zhřeší? Snad až sedmkrát?“ Ježíš mu odpověděl: „Pravím ti, ne sedmkrát, ale až sedmdesátkrát sedmkrát.“*“ (ČBS, 2005, Mt 18, 21-22) Vidíme, že Petr se dotazuje na Ježíšovu vůli ohledně odpouštění. Dostává odpověď, s kterou se pravděpodobně dříve nesetkal. Ježíš odkazuje na četnost odpouštění, které má zraněný viníkovi poskytovat. Navyšuje ji z původních sedmi odpouštění bratrovi na odpouštění sedmdesátkrát sedmkrát. Tento fakt nás může vést k životnímu postoji, že zranění, která jsou na nás páchána, mohou být opakovaně odpouštěna. Znamená to, že když se rozhodujeme, zda odpustíme, Ježíšova slova by nás měla automaticky vést k rozhodnutí, že ano, chceme odpustit. A jak je psáno „*zadarmo jste dostali, zadarmo dávejte*“ (ČBS, 2005, Mt 10,8), tak bychom odpouštění darovat měli. Tento verš je vztažený na milost, kterou jsme obdrželi od Boha, ale právě díky této milosti bylo odpuštěno nám.

Kromě toho, že Ježíš popisuje odpouštění na základě Petrovi otázky, je důležité připomenout, proč vůbec Ježíš přišel na svět. „*Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.*“ (ČBS, 2005, J 3,16) Proč Bůh posílá svého jediného Syna? Proč by milující Otec posílal svého Syna na smrt? Protože věděl, jak hříšní a ztraceni jsme. Věděl, že potřebujeme zachránit a odpustit vše, čeho jsme se dopustili. Jemu tak moc záleželo na tom, abychom mohli být

očištění od hříchů, být svobodní a bezúhonní. Bůh se rozhodl a Ježíš poslechl. Díky Ježíšovu příchodu na svět v tělesné podobě, jeho ukřižování a zmrtvýchvstání nám byla poskytnuta milost. Díky prolítí Jeho krve za nás, za všechny lidi a všechen hřích, nám bylo jednou provždy odpuštěno. Ježíš sám se stal odpuštěním. Vidíme, že aniž bychom si zasloužili odpuštění, protože dle lidských měřítek jsou některé přestupky, například vražda, neprominutelné, tak ani to Ježíše neodradilo od odpuštění. Jakýkoliv závažný hřích a bolest, kterou jsme způsobili, nám byla odpuštěna. Nezávisle na tom, kolikrát jsme onu stejnou chybu opakovali, a kolik lidí jsme zranili. Bylo nám odpuštěno jednou provždy. A Ježíšovo jednání by nás mělo motivovat pro stejný přístup k odpuštění. To znamená jednat na základě milosti, která nám byla dána, a čerpat z lásky *agapé*, která je neutuchající a nekončící. „*Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoli, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne.*“ (ČBS, 2005, 1 K 13,4-8) Touto láskou je Bůh, a On je neměnný a Všudypřítomný, proto i láska *agapé* zůstává a stále dává pramen živé vody. A to je právě ta síla, která dokáže, aby si lidé odpouštěli a dokonce se milovali. Protože každý člověk touží po lásce, úspěchu a uznání.

A proč nás vůbec Ježíš vybízí k odpouštění?

Protože On sám je odpuštěním. Poslechl svého Otce a sestoupil na zem v lidské podobě, abychom viděli, jak moc nás samotný Bůh miluje, a jak moc touží po našich srdcích. Skrze svého jediného Syna, kterého poslal k nám na zem, dokázal svou obrovskou lásku, která zahlazuje naše hříchy, která dává odpuštění a osvobozuje. Ježíš se stal terčem posměchu a veškeré hany, a to jen proto, abychom si uvědomili, jak Bohu záleží na našich životech a na tom, abychom s Ním byli smířeni právě skrze odpuštění. Ježíš na sebe vzal veškerý náš hřích, nemoci, starosti a trvalé bolesti, a nechal se s tím vším ukřižovat. Nechal to pohřbít, zaplatil cenu za nás. Díky Ježíšovi víme, jakou hodnotu odpuštění má. A Ježíš nás vede k tomu, abychom odpouštěli nezávisle na našich pocitech, na míře ublížení či ukřivdění, ale abychom odpouštěli, protože se to stává naší přirozeností, protože si přejeme, aby bylo odpuštěno i nám. „*Snášejte se navzájem a odpouštějte si, má-li kdo něco proti druhému. Jako Pán odpustil vám, odpouštějte i vy.*“ (ČBS, 2005, Ko 3,13)

9. Poslední možné odpuštění

Ira Byock (2015), významný odborník v oboru paliativní péče a propagátor lepší péče o umírající, uvádí čtyři hlavní klíče k životu: *Prosím, odpusť mi. Odpouštím Ti. Děkuji Ti. Mám Tě rád.* Na základě svého celoživotního pozorování, shromažďování příběhů a informací o lidech, kterým docházejí síly a postupně jim vyprchává poslední dech života, se rozhodl napsat knihu týkající se právě oněch čtyř hlavních klíčů. Uvádí, že tyto čtyři klíčové věty obsahují moudrost, jež ovlivňuje mladé i starší, prostě všechny generace. Nejobtížnější je vyjádření odpuštění, tedy věty: „*Prosím, odpusť mi.*“

Během života jsme natolik zahlceni všemi starostmi, povinnostmi, informacemi, reklamy a často také zbytečnostmi, které pohlcují naše myšlení a nutí nás soustředit se pouze na ně. Stává se tak, že nám často unikají důležité poznatky, a o co více, někdy nám uniká samotný život. Neuvědomujeme si, v jakém presu se nacházíme a zanedbáváme tím náš vnitřní duševní i duchovní život. Na základě toho přehlízíme hlasy nitra, které často křičí „tohle nemám vyřešené, zastav se“, nebo „asi bych se měl/a omluvit“. Tím, že vědomě či nevědomě ignorujeme tyto signály, čas utíká a my se vůči nim stáváme imunní. Život uběhne a my jsme najednou připoutáni k lůžku. Teprve teď, když máme hodiny a hodiny na přemýšlení a nic jiného vlastně nemůžeme dělat, se v nás znovu rozkřičí signály nedořešených konfliktů a křivd, a my jim začínáme naslouchat. Nikdo z nás neví, jaký čas máme na zemi vyměřený, a přesto se někdy chováme tak sobecky a s pýchou v srdci říkáme, že odpuštění nemusíme darovat ani přijímat. A přitom stačí náhlá dopravní nehoda, jedna přírodní katastrofa, nemoc, a všechno může být jinak.

Léta klinické praxe v paliativní péči ukazují, že během let každému z nás přibývají citová poranění. (BYOCK, 2015, str. 61) Většina z nich se zahojí, ale některá zůstanou. Ty, které zůstaly, se objevují právě při posledních dnech života. Lidé procházejí smutkem, úzkostmi a často pocitem viny spojeným s tím, jak se kdysi zachovali, nebo naopak, jak nebyli schopni odpustit. Obvinění tíží a ubírá síly již tak slabého těla. Dalo by se říci, že poslední dny života vedou jedince k zamyšlení a k poslednímu napravení toho, co se mu nepovedlo a čím ublížil. Tyto dny mohou vést k završení mezilidských vztahů, vyrovnání dřívějších neshod a napravení minulých chyb, kterých se jedinec dopustil. Stává se tak často až na „smrtné posteli“, protože člověk už dále nemá

sílu lhát sám sobě, nemusí mít za každou cenu pravdu a především nechce odcházet s takovou tíhou břemene. Je toho schopen, když přijme svou situaci a postaví se objektivně realitě. „*Není tedy nijak překvapivé, že základem završení vztahů a dosažení klidu je právě odpuštění. Má-li vztah pokračovat nebo slušně skončit, budeme možná muset odpustit. Odpuštění je cesta do svatyně celistvosti na ono chráněné místo, kde se cítíme důvěrně spjati s lidmi, na nichž nám nejvíce záleží. Je to místo uzdravení a proměny. Na tomto místě cítíme dokonalou plnost přítomnosti.*“ (BYOCK, 2015, str. 62) Na základě odpuštění se dramaticky mění vztahy mezi lidmi, vytvářejí se zázraky a přichází úleva. Nemocný, který mohl odpustit, ať už za přítomnosti člověka, kterému ublížil, nebo pouze ve svém vědomí, cítí obrovskou úlevu. Nemocný mohl odpustit pouze vědomě, ale nic to nemění na faktu, že je mu vnitřně lépe. Dokonce je pro nemocného často důležitější prožít samotné odpuštění takto osobně. Podobnou, ne-li hlubší úlevu pocítuje nemocný, když je odpuštěno jemu samotnému. Získání odpuštění od druhého je pro něj nesmírnou vzácností a důležitým krokem k vnitřnímu klidu. (Umírání.cz, 2016)

Doprovázet nemocného na jeho cestě je nanejvýš důležité. Cílem doprovázení je péče o kvalitu života nemocného, zmírnění fyzických bolestí, zachování lidské důstojnosti, zmírnění duševního strádání. Znamená to projít s ním zbytek života s vědomím, že vedle sebe má někoho, komu se dá věřit, někoho, kdo ho podporuje a naslouchá mu. Někdo, kdo se mu bude pokoušet vytvořit kvalitní zbytek života. (Katyd.cz, 2004) Respekt zde hraje klíčovou roli, jelikož nemocní lidé zapomínají a někteří blouzní. Proto, když přijdou s nějakou myšlenkou, nápadem, vzpomínkou, je vhodné pohlížet na ně s pochopením, plně naslouchat a snažit se najít vhodné řešení, popřípadě pravdu. Jedná se o mnohem lepší způsob než automatické odsouzení a labeling.

O doprovázení se může postarat rodina, rodinný příslušník, téměř kdokoliv. Na profesionální úrovni se doprovázejícími stávají ti, co se rozhodli pro nějakou pomáhající profesi. (VÁVROVÁ, 2012) Pomoc při doprovázení může samozřejmě poskytnout nemocniční kaplan, či pastor, který se věnuje především duchovní křesťanské péči. Při jeho návštěvách dochází k sdílení témat, doptávání se a vysvětlování životně důležitých otázek. Pastor vede k odpuštění a uvědomění si smyslu života, což znamená též nabídka pro přijetí Ježíše Krista.

10. Smysl odpuštění

Odpuštění je volba ke svobodě. Znamená to, že se oprostím od bolestivé minulosti, zapomenu, nebo alespoň se pokusím nevzpomínat na to, co se odehrálo a vykročím dál. „*Odpustit znamená mít zájem o druhého člověka a v srdci lásku k druhému člověku nehledě na to, co se kdysi odehrálo. Síla lásky a odpuštění dokáže v našem životě zázraky.*“ (HRACHOVCOVÁ, 2011, str. 50) Jedná se tedy o rozhodnutí, že i přesto, jakým způsobem mi bylo ukřivděno, nechci být otrokem tohoto provinění. A to z několika důvodů.

1. Když někomu neodpustím, jsem k němu stále připoután.

Znamená to, že kdykoliv daného jedince, viníka, potkám, nebo se o něm kdokoliv zmíní, narazím na něj v telefonním seznamu, půjdu kolem místa, které nás nějakým způsobem spojuje anebo spojovalo dříve, kdykoliv mi na mysli vyvstane jeho jméno, vždy se seběhne spousta negativních emocí spojených právě s touto osobou. Emoce v nás znovuobnoví bolest, vše se nám opět vybaví a my jsme lapeni. Budeme prožívat hněv, zášť a možnou lítost. Tento stav se bude objevovat a vnitřně nás rozladovat. Nezastaví se do doby, než se rozhodneme nezůstávat v neodpuštění, a sami si neřekneme, že už nadále nechceme být otrokem.

Mnozí zůstávají v neodpuštění právě proto, že si myslí, jak druhému oplatí, co jim udělal. Jak ho vytrestají za to, jak se k nim zachoval. Mnohdy si ale neuvědomují, že viník nemusí mít ani tušení o tom, že se zachoval nesprávně anebo, že jejich odmítavé chování viníkovi nijak neubližuje, nijak se nad ním nepozastavuje. A tak jediným, kdo stále trpí, je ukřivděný. Nyní ale spíše z vlastní vůle neodpustit.

2. „*Odmítnout odpustit je jako kyselina, která rozežírá nádobu, ve které je.*“ (MEYER, 2007, str. 60)

Rozhodnout se pro neodpuštění znamená zatvrdit své srdce, dát prostor zlosti a neustálým vnitřním bolestem. Tyto bolesti jsou možná neviditelné, ale i tak obrovsky mocné. Zraněný člověk, který nedá prostor pro odpuštění, drží veškerou zlobu a pomstu uvnitř sebe. Ta v něm hnije a postupně zaplňuje jeho nitro. Srdce tvrdne a celé vnímání se posouvá k necitlivosti. Chování je odrazem toho, co nosí v srdci, a jelikož srdce a postoj ztvrdly, stává se i jeho chování netečnějším.

„*Jeho ústa mluví, čím srdce přetéká.*“ (ČBS, 2005, L 6,45) A nyní pozorujeme, že zraněný se svým chováním podobá stále více viníkovi.

3. Zdravotní hledisko neodpuštění.

Autor Frederic Luskin uvádí v souhrnu spousta výzkumných prací zaměřených na zjištění zdravotního stavu lidí, kteří nechtějí odpouštět, fyziologické následky jejich neodpuštění. Studie prokazují, že zranění jedinci, kterým viník ublížil psychicky, a oni i přesto dokázali odpustit, žijí zdravěji než ti, co neodpustili. Především na činnosti kardiovaskulárního a nervového systému byla tato data prokázána. (TENNEN, AFFLECK, 2000) Neodpuštění způsobuje větší míru zdravotních problémů, pacienti si stěžují na svůj zdravotní stav a pozorují změny, které vyvolává jejich tělo. U spousty těchto pacientů byl nalezen rychlejší tep srdce, vyšší výskyt závratí, bolesti břicha, zvýšené svalové napětí, vyšší krevní tlak a jiné. (SARINOPOLOUS, 2000)

Jaro Křivohlavý (2004, str. 104) uvádí přehled symptomů, které se objevují u lidí zatvrzelých v postoji, že neodpustí:

- žaludeční problémy a příznaky žaludečních vředů
- nespavost, nedostatek energie
- bolesti hlavy, zad a krční páteře
- úzkost, smutek, deprese
- vnitřní neklid a popudlivost

Tyto a jiné příznaky pozorujeme u lidí, kteří nejsou schopni odpustit. Jejich rozhodnutí zatvrdit se způsobuje, že fyzické problémy vyvstávají na povrch. Otázkou však zůstává, zda není jednodušší projevit svou sílu právě v pokoře odpuštění, namísto devastování svého vlastního těla.

4. „*Odpouštějte, a bude vám odpuštěno.*“ (ČBS, 2005, L 6,37)

Každý z nás potřebuje odpuštění. V životě dochází k situacím, kdy někomu chtěně i nechtěně ublížíme. Pro to abychom dále mohli fungovat a radovat se, potřebujeme dostat druhou šanci, potřebujeme udělat tlustou čáru za tím, co se stalo, to znamená dostat nabídku odpuštění. Pro ty, kteří odpouštějí, je snazší požádat o odpuštění druhé. Díky tomu vzniká koloběh odpouštějícího a viníka. V tomto koloběhu se učíme navzájem a rozšiřujeme pole působnosti. A také můžeme vycházet z principu;

„Jak byste chtěli, aby lidé jednali s vámi, tak vy ve všem jednejte s nimi“. (ČBS, 2005, Mt 7,12)

Těchto pár zmíněných bodů nastiňuje možné důvody, proč bychom měli odpouštět. Určitě se dají najít ještě různé jiné, které mohou doplnit zde vypsané, ale uvědomění si těchto pár hlavních, je důležité. Měli bychom mít stále na paměti, že rozhodnutí mezi odpuštěním a neodpuštěním je velmi stěžejní. Toto rozhodnutí totiž ovlivní chod a kvalitu našeho budoucího života. Nasměruje naše kroky, určí náš pohled na situaci, rozhodne o našich pocitech a jednání.

„Při odpouštění nejde v první řadě o činy, ale o osobnost.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2004, str. 72) Zamysleme-li se nad tímto výrokem, zarazí nás především hloubka a zodpovědnost, která číší z jeho slov. Zjištění, že záleží především na naší osobnosti, osobnosti zraněného, a ne na tom, čím se proti nám provinil viník, je velice zarážející. Obzvláště šokující musí být tato skutečnost pro zraněné jedince, kteří jsou si jisti tím, že jim bylo ukřivděno, a že oni sami mají nárok být na viníka rozhněvaní. Koneckonců ale toto zjištění člověka posune na úroveň přemýšlení o tom, zda opravdu nenastal prostor pro převzetí kontroly nad situací. *„Za to, jak se cítíme, můžeme do značné míry v první řadě my sami.“* (LUSKIN) Člověk prochází různými životními etapami, při nichž dochází k prožívání rozdílných druhů a forem emocí. Stává se, že tyto emoce vygradují v nedorozumění, hádku či konflikt. A při těchto vyostřených situacích nastává prostor pro obviňování a házení viny na druhou osobu. Možná se jedná o jednodušší přístup, jak se ztotožnit s bolestnou situací, tím, že přenecháme vinu na druhém, než vzít zodpovědnost na sebe. Osvobozující je ale zjištění, jež přináší výrok výše zmíněný, který udává skutečnost toho, že to, jak se cítíme, závisí především na nás.

Shrnutím toho, proč je důležité odpouštět, bych dodala, že už jen to, že se člověk dobrovolně nerozhoduje ničit život druhého, pošpiňovat ho, ale naopak mu projeví svou lásku a pokoru je nanejvýš důležité. Víme, že po rozhodnutí odpustit dochází k úlevě a často také ke smíření. A co každý z nás potřebuje? Nejdůležitější potřebou je láska, identita sebe sama a vzájemné důvěrné vztahy, k nimž nezbytně patří právě ono odpuštění. A jak píše Pavel: *„Je-li možno, pokud to záleží na vás, žijte se všemi v pokoji.“* (ČBS, 2005, Ř 12,18)

11. Praktická část

Cílem mé bakalářské práce v praktické části bylo zjištění, do jaké míry a co konkrétně jsou lidé schopni odpouštět. V práci jsem se zaměřovala především na zkoumání motivace odpouštějících, jejich vlastní vnímání a názory na odpuštění samotné.

Metoda a metodika

K provedení výzkumu jsem použila metodu kvantitativní. Tato metoda slouží ke sběru obsáhlejších souborů dat a většího množství oslovených respondentů. Techniku jsem zvolila formou elektronického dotazníku, který umožňuje oslovit větší množství respondentů a získat tím potřebné výsledky v krátkém časovém intervalu. Výhodou elektronického dotazníku může být též anonymita, díky které mohou mít respondenti jistotu, že jejich odpovědi nebudou zneužity. Elektronický dotazník byl dostupný na webových stránkách serveru *survio.com*. Dotazník obsahoval 50 otázek, jak otevřených, uzavřených, tak i polouzavřených. U některých otázek proto byly možnosti odpovědi předem stanovené, u jiných byl naopak prostor pro vlastní vyjádření. Pro vyplnění dotazníku se mi povedlo oslovit 199 respondentů. Respondenty jsem oslovila především díky sdílení odkazu na tento dotazník přes sociální sítě, některé jsem oslovila telefonicky (cca 8 respondentů), jiné zas osobně (cca 40 respondentů). Osobnosti respondentů jsou různé, jednalo se však především o ženy, které dotazník vyplnily, a to v rozmezí mezi 20 – 24 věkem. Respondenti byli především ze Středočeského kraje, jednalo se o učitele speciální pedagogiky, studenty vysokých škol, známé a příbuzné (Karlovarský kraj). Pro doplnění výzkumného šetření (konkrétně u H1) jsem realizovala rozhovor s ženou X.

Limity výzkumu

Při realizaci výzkumného šetření byl limitem především počet otázek. Otázek dotazníku bylo mnoho, a někteří respondenti jimi byli odrazeni. S tím souvisí následující limit týkající se času vyplnění dotazníku. Čas, který byl potřeba věnovat dotazníku, byl velice náročný, a proto někteří odmítli dotazník vyplnit. Zbytek respondentů nad dotazníkem strávil kolem 30 minut. I přesto jsem byla mile překvapena počtem respondentů, kteří úspěšně zodpověděli veškeré otázky dotazníku. Dalším limitem byly finanční prostředky vynaložené pro zpřístupnění dotazníku respondentům. Limitem byl

také omezený časový úsek možnosti vyplnit dotazník závislý na míře těchto finančních nákladů.

Hypotézy

Pro praktickou část jsem si zvolila následující hypotézy, které měl výzkum potvrdit, nebo vyvrátit.

H1: Větší motivací k odpuštění je vlastní rozhodnutí než pocit.

H2: Respondenti více odpustí nevěru než násilí.

H3: Respondenti nedokážou odpustit lež více než pomluvu.

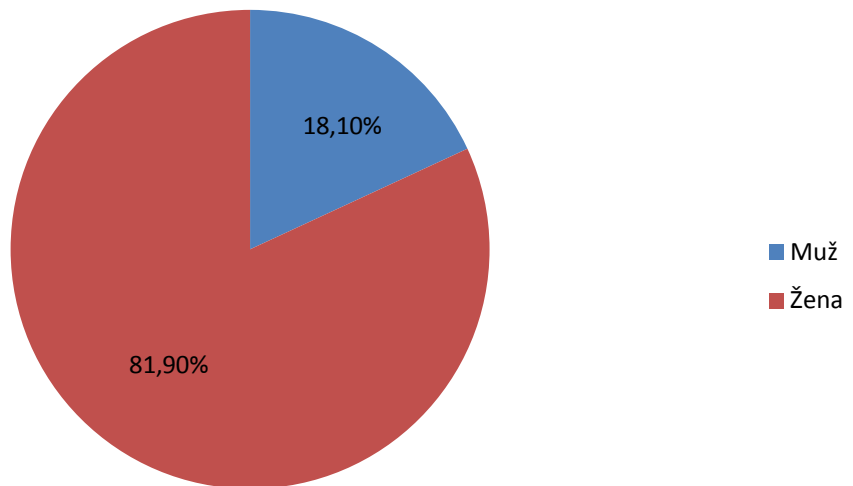
Procentuální výsledky otázek souvisejících s hypotézami uvádím ve výsečových grafech. Grafy jsou očíslované od 1-10. Nad grafem se nachází otázka, jejíž zadání je dohledatelné v dotazníku (*příloha č. 1*). Dále přikládám svědectví „ženy X“, a také zveřejňuji vybrané příklady odpovědí respondentů na otázku č. 45 „Jak vnímáte odpuštění Vy osobně“. Zbylé odpovědi na otázku č. 45 se nacházejí též v příloze. (*příloha č. 2*).

Cílem mé bakalářské práce je zjistit do jaké míry lidé odpouštějí. Získat co nejvíce informací týkajících se odpuštění a seznámit s nimi čtenáře.

A. Grafy

1. Graf

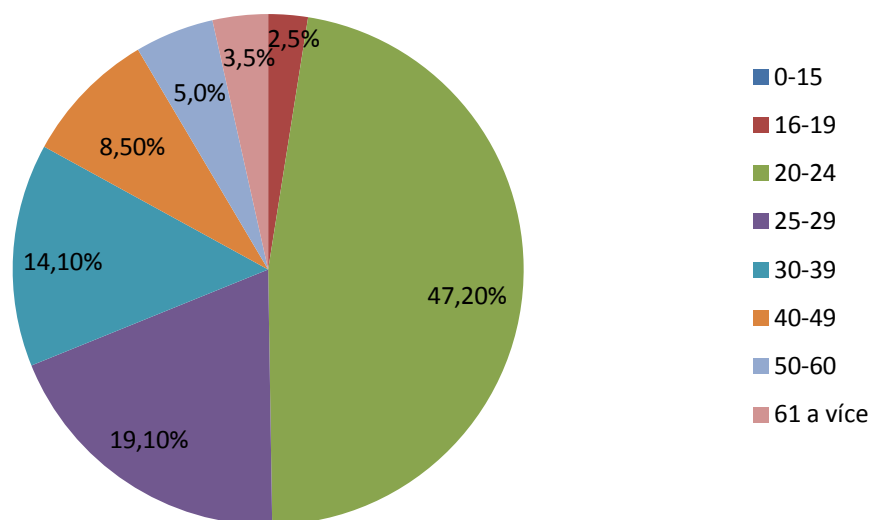
Jste:



Zdroj: vlastní

2. Graf

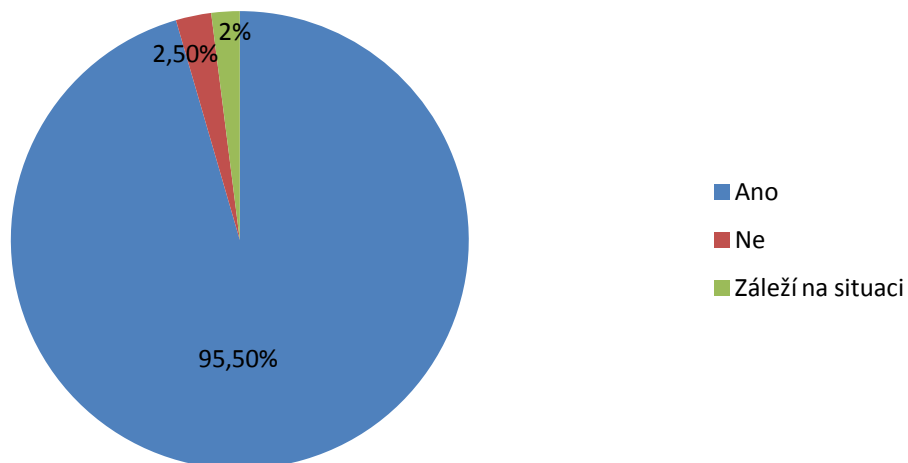
Věk:



Zdroj: vlastní

3. Graf

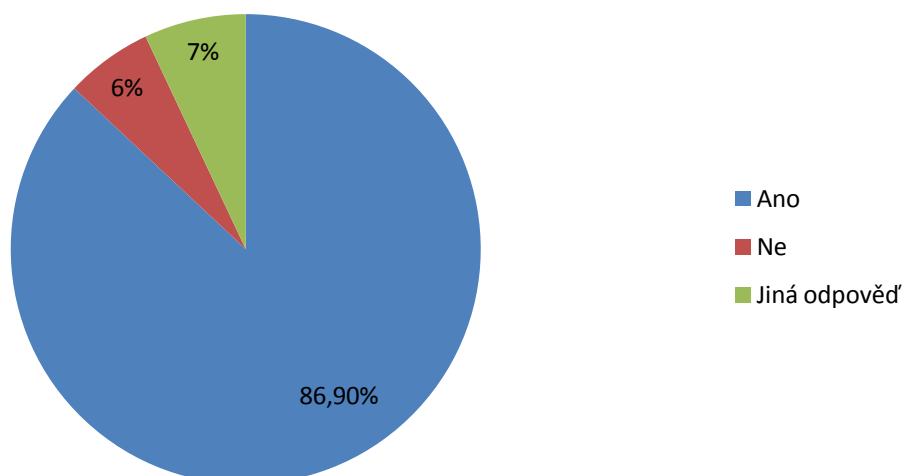
Je pro Vás důležité odpouštět?



Zdroj: vlastní

4. Graf

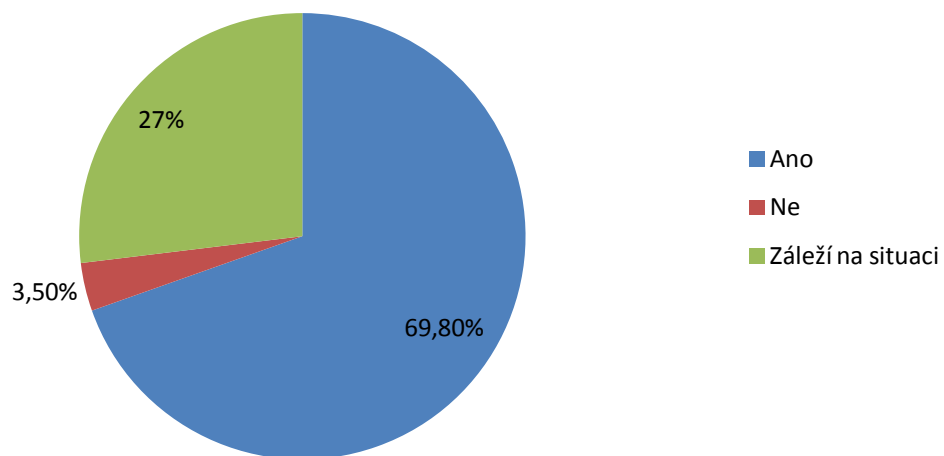
Považujete se za člověka ochotného druhému odpustit?



Zdroj: vlastní

5. Graf

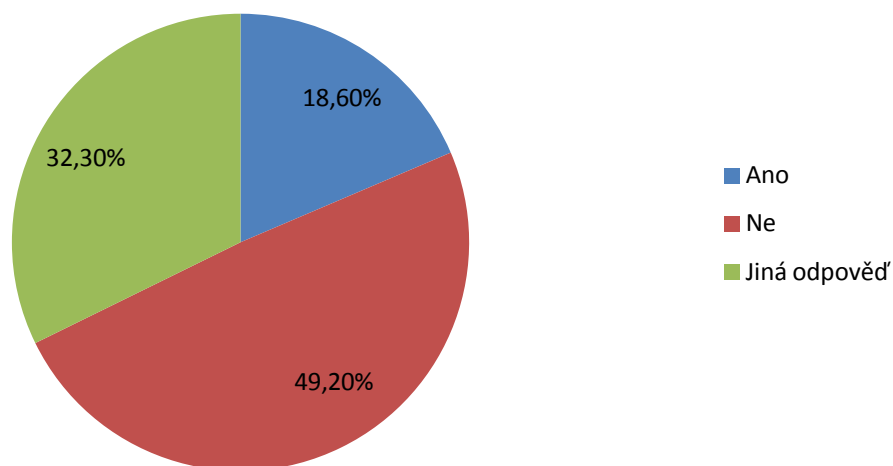
Umíte se omlouvat?



Zdroj: vlastní

6. Graf

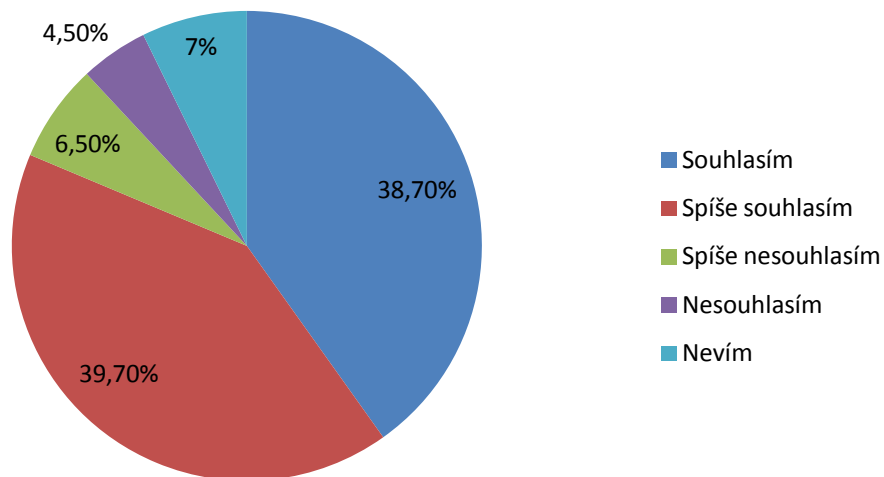
Omlouváte se rád/a?



Zdroj: vlastní

7. Graf

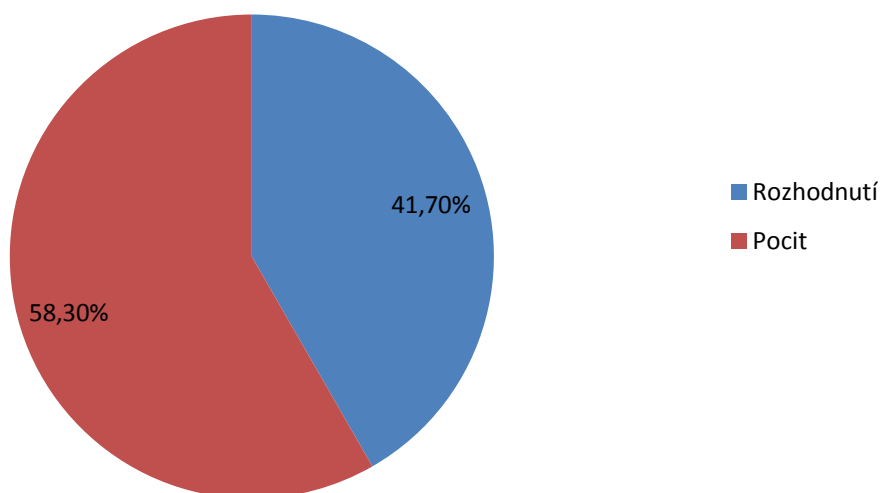
Myslíte si, že když druhému odpustíte, dáváte mu možnost zlepšit se?



Zdroj: vlastní

8. Graf

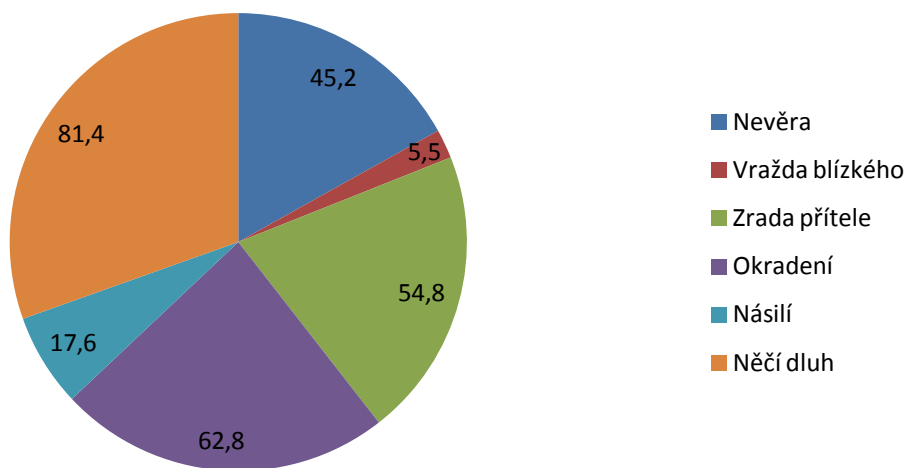
Jaká je vaše motivace k odpuštění?



Zdroj: vlastní

9. Graf

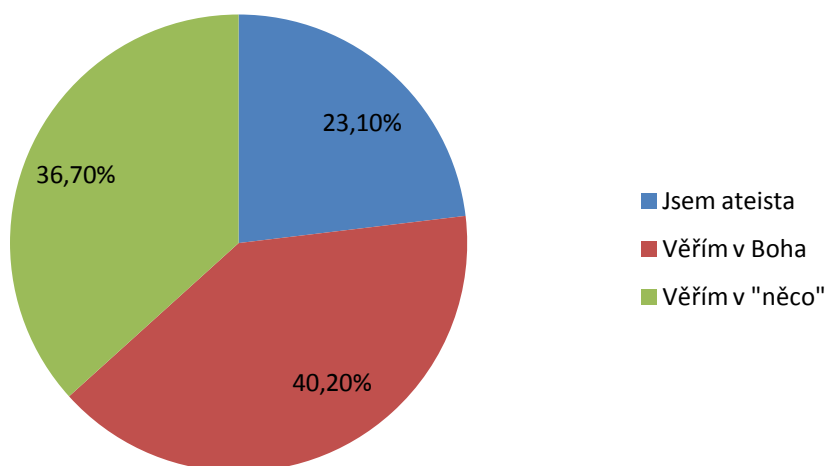
Odpustili byste:



Zdroj: vlastní

10. Graf

Jste věřící:



Zdroj: vlastní

B. Svědectví ženy, která odpustila opakované sexuální napadení svým otcem

Ráda bych zde uvedla jedno konkrétní svědectví ženy, která se rozhodla odpustit, napříč tomu, že ji její otec opakovaně sexuálně napadal. Chtěla bych na tomto příběhu ukázat, že i přes veliké trauma, kterým si prošla, neprožívá negativní emoce s touto skutečností spojené, a že je zcela uzdravena a zahojena.

Žena X vypráví: Tátův problém byl, že pil hodně alkohol, chodil domů opilý a byl velký cholerik. Pod vlivem alkoholu měl strašné výbuchy agrese, takže u nás doma bylo celkem běžné, že se naši často hádali. Všude se rozbíjeli věci, neustále se u nás pohazovalo s nádobím. Táta hodně ubližoval slovem, ponižoval a byl zlý. Kromě toho ale pod vlivem alkoholu od dětství sexuálně zneužíval mojí sestru, o čemž samozřejmě nevěděla mamka ani já. Když jsem byla v pubertě a naši už byli rozvedení, tak jsme se sestrou jezdily na víkendy k tátovi, kde se táta opíjel se svojí přítelkyní, kterou naučil pít a udělal z ní také alkoholičku. V tu dobu, kdy jsme byli u něj, začal sexuálně obtěžovat i mě. Párkrát došlo k tomu, že jsem byla unavená a potřebovala jsem se jít vyspat, tak jsem si šla lehnout do ložnice dříve. On vzápětí přišel úplně opilý a začal mě hladit po zádech. Nepřišlo mi to divné, protože jsem škrábání na zádech měla ráda a byla jsem na to zvyklá od mamky. Co už se mi ale nezdálo, bylo to, že začal rukou nenápadně zajíždět dopředu a hladit mi prsa. To jsem ho zarazila a byla jsem na něj celkem sprostá, nebrala jsem si servítky. Vyloženě se mě nepokusil znásilnit, ale spíš zkoušel tyto akce. Bylo to pro mě nepříjemné a traumatizující. Nikomu jsem se s tím nesvěřovala. Až tehdy, když se slavil Silvestr a my byly se setrou u táty. Sestře nebylo ani 15 let. Tátova přítelkyně se zrovna sprchovala a mně bylo podezřelé, že jsem zůstala sama v obývacím pokoji a všude kolem bylo ticho. Ptala jsem se sama sebe, co je, kde jsou všichni? Vyšla jsem tedy na chodbu, kde stála sestra opřená o takovou skříň a táta stál u ní. Viděla jsem, jak si natahuje slipy. A v tom mi docvaklo, že sestru zneužívá. Do té doby jsem nic nevěděla. Na základě toho jsem se doma, když už jsme byly zpátky u mamky, ptala sestry, jestli se opravdu stalo to, co si myslím. Řekla jsem jí, co jsem viděla a ona mi to potvrdila. Jak říkám, to bylo poprvé, co jsem si toho všimla. A sestra se začala svěřovat, vyprávěla, že to trvá od dětství, a že to vše začalo nucením k orálnímu sexu. Po krátké chvíli, kdy se sestra svěřila přítelovi, se tento fakt dostal až k naší mamce, která podala trestní oznámení. Zvláštní bylo, že den před soudem jsem dala život Bohu, Bůh se mi dal prostě poznat. Duch Svatý se mi zjevil

nadpřirozeným způsobem. A v tu chvíli jsem věděla, že musím tátovi odpustit. Že i když budu stát u soudu a svědčit proti němu, tak ne se záměrem ublížit mu, ale úplně s jiným postojem. A když se toto odehrávalo, tak jsem prožívala odpuštění na všech různých rovinách. Cítila jsem, že se mám modlit, aby táta nebyl odsouzen a nešel do vazby, protože jsem věděla, že kdyby se dostal do vazby, tak by si sáhl na život. Odsoudili ho na 3 roky, ale on si podal odvolání a nakonec dostal podmínku na 3 roky.

Žena X dodala, že po tom všem, co se odehrálo, se modlila za vzájemný vztah s otcem. Dokázali si nastavit jasně dané hranice a vycházet spolu. Také se rozhodla, že s tátou pojede na dovolenou. Byla to pro ni výzva, jak mu ukázat, co Bůh v jejím životě změnil, a jaká teď ona je. Zmínila, jak dříve otce odsuzovala za to, jak se choval a byl neustále opilý. Na dovolené se ukázalo, že už ho neodsuzuje a naopak ho přijímá. Žena X nyní se svým otcem vychází dobře. Je uzdravena a očištěna od bolesti. Žije v manželství a má krásné potomky.

C. Některé zmíněné odpovědi na otázku č. 45 (více v příloze č. 2)

„Jak vnímáte odpuštění Vy osobně“

- „Věřím, že člověk, který ublíží si to ani neuvědomuje, většinou to nedělá úmyslně. Proto odpouštím všem. Od doby, kdy jsem uvěřila v Ježíše Krista, odpouštím bez zaváhání.“
- „Odpuštění pro mne znamená osvobození od určitých okov.. je to cesta k tomu poznat Boží milost.. možná Boha samotného. Věřím, že u každého odpuštění je Bůh s námi a napomáhá nám. Občas natáhnu při odpuštění ruku s pocitem, že mě Pán Bůh za tu ruku drží.. je pak všechno jednodušší, vědět, že na to nejsi sám.“
- „Vnímám odpuštění jako dar, který mi byl dán Bohem skrze Ježíšovu oběť na kříži. A tedy také jako most mezi lidskými vztahy - budeme dělat chyby, to je nevyhnutelné. To ale neznamená, že se nemusíme snažit odpouštět.“
- „Jako věřící vnímám odpuštění jako zásadní změnu v mém životě, protože můj život začal znovu právě odpuštěním a díky odpuštění se mi otevřela cesta k mnohem bohatšímu životu. Umění odpouštět je proces, který mě stále posouvá dál na duchovní cestě. Není jednoduché odpouštět, ale osvobozuje mě to a snad i druhého člověka od života v trpkosti, nenávisti a zlobě.“

Vyhodnocení výsledků

Součástí práce bylo dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 199 respondentů ve věku mezi 16 - 61 let a více. Téměř většinu dotazovaných tvořily ženy. Až 93% respondentů uvedlo, že je pro ně odpuštění důležité a zhruba 87% se považuje za člověka ochotného odpouštět. Většina dotazujících také zmiňuje fakt, že se omlouvat umějí. Dodávají ale, že to nedělají rádi a že jejich omluva záleží na okolnostech (*příloha č. 3, otázka č. 13*). Ve výzkumné části práce jsem si stanovila 3 hypotézy, které nyní vyhodnotím.

Hypotéza č. 1 zní: Větší motivací k odpuštění je vlastní rozhodnutí než pocit. Na grafu č. 8 vidíme, že 58,3% respondentů uvedlo jako větší motivaci pro odpuštění pocit a zbylých 41,7% respondentů zvolilo rozhodnutí. Tato hypotéza se tedy nepotvrzuje.

Hypotéza č. 2 zní: Respondenti více odpustí nevěru než násilí. Více než polovina respondentů se domnívá, že je jednodušší odpustit nevěru než násilí. Těch, co by odpustili nevěru je 45,2% a zbylých 17,6% je schopno odpustit násilí. Zbytek respondentů (37,2%) neví, jak na otázku odpovědět. Tato hypotéza se tedy potvrzuje.

Hypotéza č. 3 zní: Respondenti nedokážou odpustit lež více než pomluvu. Na grafu č. 9 vidíme, že 152 respondentů (76,4%) odpustí lež a 164 respondentů (82,4%) odpustí pomluvu. Vidíme tedy, že větší část respondentů je schopna odpustit spíše pomluvu před lží. Tato hypotéza se tedy potvrzuje.

12. Diskuze

V této kapitole bych ráda shrnula a svými slovy popsala bakalářskou práci, jak její teoretickou část, tak praktickou. V první řadě bych se chtěla zaměřit na své osobní vnímání tématu „Umění odpouštět“. Poté bych ráda navázala na literaturu, kde bych zmínila mně sympatické knihy, či autory. Následně bych se vyjádřila k situacím, které jsou extrémně těžké odpustit, a uvedla bych několik příkladů. Ráda bych se vyjádřila k praktické části a medializaci tématu. Nakonec bych zmínila, čím mě psaní bakalářské práce obohatilo.

Na úvod bych tedy zmínila, že téma „Umění odpouštět“ jsem si zvolila především pro význam a moc samotného odpouštění. Za svůj život, kdy pozoruji druhé lidi, jak reagují a fungují, kdy naslouchám příběhům druhých a pročítám jejich svědectví, jsem si uvědomila, jak obrovské množství lidí je zraněno. Člověk je tvor společenský, a proto mu prospívá kontakt s ostatními, má ho rád, ať už v menší či větší formě, záleží, zda je introvert či extrovert. Díky němu se cítí přijímaný a milovaný, má prostor pro osobní růst, ukázání svých předností a kladných vlastností, zkrátka otevírá své srdce. Denně se většina z nás s někým setkává. Ať už žijeme v manželství, bydlíme s rodiči, navštěvujeme přátele, chodíme do škol a prací, pořádáme výlety anebo jakékoliv jiné aktivity, jsme v kontaktu s druhými. Díky němu máme prostor pro uznání a lásku. Co ale nastane, když přijde zranění? Člověk si připadá odmítnut, v některých případech nemilován, zraněn a ponechán napospas. A bohužel v tomto stavu se nachází spousta lidí kolem nás. Jediným východiskem proto, aby se lidé dostali z kruhu neustále bolesti a smutku, je krok odpuštění. A právě tento fakt jsem chtěla sdílet ve své bakalářské práci. Nejdříve jsem čtenáře seznámila s pojmy, osvětlila jejich význam, uvedla vnímání odpuštění některých osobností, a poté jsem se snažila přiblížit na různých typech postupů využití odpuštění v praxi.

Musím uznat, že mým nejvíce využívaným zdrojem informací byla Bible. Za ní následovaly knihy od Jara Křivohlavého, a to především proto, že s autorem Jarem Křivohlavým koresponduji ve spoustě názorů a myšlenkách. V teoretické části věnuji celou jednu kapitolu vnímání odpuštění Ježíše Krista. Jedná se také o jedinou kapitolu, u které jsem si hned ze začátku byla jista, že ji zmíním. Ježíš totiž vystihuje veškeré vědomí o odpuštění, a nejen o něm, které bychom měli znát a uchopit do našeho života. Jedná se

o nesmírně osvobozující fakta. Uvědomění si toho, že každému jednomu z nás už bylo odpuštěno, by nás automaticky mělo motivovat k šíření odpuštění. A navíc, zjištění toho, že odpuštění je naším vlastním rozhodnutím, je úžasná výsada a zároveň zodpovědnost. Zdá se mi opravdu báječné, že závisí na mém vlastním rozhodnutí a ne na rozhodnutí druhého člověka. Vědomí, že nemusím čekat na to, zda se viník omluví, či si uvědomí svou chybu, ale že můžu jednat nezávisle na jeho chování, je úžasně svobodné.

Rozumím ale situacím, kdy je obzvlášť těžké odpustit. Tyto situace zmiňuje Jaro Křivohlavý ve své knize: Jak přežít vztek, zlost a agresi. Existuje opravdu řada zranění, která jsou pro většinu z nás nepředstavitelná. Spousta lidí by se vyjádřilo slovy, že není možné odpustit. Existuje ale bezpočet svědectví lidí, kteří odpustili napříč obrovskému zranění a hlubokého zármutku. Například, *Corri ten Boom*, která odpustila dozorcům SS, jak s ní v koncentračním táboře zacházeli, *Joyce Meyer*, která odpustila svému otci, že ji celé dětství sexuálně zneužíval, *Stormie Omartian*, která odpustila matce její neustálé psychické trýznění, a spousta dalších. Někteří lidé, kteří si prošli podobnými muky znám osobně a mohu říci, že odpustili a nyní jsou uzdraveni. Vím také, že to nedokázali ze své vlastní vůle, protože zranění typu sexuální zneužívání, nevěra, psychické a fyzické napadení, bylo opravdu příliš náročné. Ale díky víře a vztahu s Ježíšem jim byla uzdravena srdce celistvě.

Mohu říci, že na základě psaní teoretické části práce jsem nedošla k novým poznatkům, které by zásadně ovlivnili můj život. Ano, dříve bych neuměla vysvětlit významy slov a nedokázala bych popsat všechny kroky postupu jednotlivých autorů, ale v zásadě, vědomí, které jsem měla o odpuštění dříve, se mi akorát potvrdilo. Vědomí toho, že každý člověk, ať už je jakýkoliv, potřebuje odpuštění. Že odpuštění osvobozuje, dává křídla a novou naději, obnovuje vztahy a působí pokoj. Fakt, že po odpuštění touží každý. A to mi potvrdila kapitola Postup při odpouštění, protože v ní můžeme nalézt několik autorů (Worthington, Tipping, Enright), kteří vnímají odpuštění různým způsobem a na základě toho vytvářejí kroky pro postup k odpuštění. Vidíme, že lidé neustále hledají řešení pro situace, v kterých se nachází, obzvlášť když se jedná o situace s bolestnými prožitky.

V praktické části mé práce mě příjemně potěšily odpovědi respondentů reagujících na otázku, co pro ně odpuštění znamená. Na základě toho lze vyčíst, že odpuštění je opravdu tématem každého člověka, a že i když existují skutečnosti, které by neodpustili nikdy, tak ho vnímají jako dobré. Dále se v odpovědích vyskytovala fakta, že byť respondent odpuštění považuje za důležité a přeje si, aby mu bylo odpuštěno, tak je pro něj nelehké přijít s omluvou a navrhnout odpuštění z vlastní iniciativy. Na tomto příkladě lze vidět, že právě odpuštění má moc a jeho vyslovení, či požádání o něj je vážné. Nejvíce mě překvapil výsledek hypotézy č. 1, který ukazuje na motivaci jedince na základě pocitu a ne na základě vlastního rozhodnutí. V teoretické části práce zmiňuji, jak celý proces odpuštění závisí na vlastním rozhodnutí, a doplňuji ho o tvrzení autorů, kteří s tímto souhlasí. Proto je pro mne překvapením zjištění, že respondenti tuto skutečnost vnímají opačně. Dále jsem se zarazila u výsledků otázky č. 17 (*graf č. 9*), kde respondenti uváděli, co jsou a nejsou schopni odpustit. Překvapilo mě totiž, že v součtu procent jsou schopni odpustit něčí dluh (81,4%) stejně jako pomluvu (82,4%). Očekávala jsem, že pro většinu respondentů bude mnohem jednodušší odpustit pomluvu, dluh se mi zdál až příliš obtížný k odpuštění. V této otázce také vidíme, že nejtěžším odpuštěním dle respondentů je vražda blízkého. Celkové odpovědi dotazníku jsou zajímavé a vnímavé.

Myslím, že téma odpuštění je medializované v různých formách. Můžeme se o něm dozvědět z knih, z odborných psychologických článků, webových stránek, či z téměř každého druhého bulvárního tisku. Záleží už potom na každém z nás, jaká forma je nám bližší. Každopádně si myslím, že psychologové a terapeuti se tímto tématem zabývají nejčastěji. Jedná se totiž o velmi aktuální a palčivé téma.

Na základě bakalářské práce jsem se utvrdila v tom, že je nesmírně důležité a klíčové umět odpouštět. Že se jedná opravdu o dobrovolné rozhodnutí, které může měnit lidské životy. A byť existuje nespočet knih, postupů, návodů a spousta lidí už „ví vše“ o odpuštění, tak stále a stále selháváme. Uvědomila jsem si, že rozhodnutí se pro odpuštění je úžasným krokem. Neznamena to ale však, že když se teď rozhodnu, že budu odpouštět, tak to bude vždy jednoduché a pokaždé se mi to povede. Jedná se dlouhodobý proces, kdy se s každou situací učíme a zdokonalujeme. Potřebujeme si z odpuštění utvořit návyk.

Závěr

Hlavní myšlenkou bakalářské práce „Umění odpouštět“ bylo přiblížit čtenářům samotné odpuštění. Tématem práce jsem chtěla demonstrovat jeho hloubku a vážnost. Snažila jsem se nejdříve vystihnout definici a význam slov odpuštění a neodpuštění. Následně každé z nich uvést v kapitoly a popsat jejich fungování, popřípadě nefungování. Další části práce se týkaly emocí, prožitků, vnímání a všelijakých stavů spojených s odpuštěním a neodpuštěním. V praktické části bylo mým cílem zjistit do jaké míry a co lidé odpouštějí.

Nejdůležitějším sdělením celé bakalářské práce mi přišel fakt, že odpuštění je rozhodnutí. Rozhodnutí, jak já, jako zraněný, naložím s tím, co se mi nespravedlivě přihodilo. Toto zjištění, kterému kladu v práci důraz, mi připadá naprosto osvobozující a stěžejní. Myslím, že spousta zraněných lidí by žila mnohem kvalitnější život, kdyby si připustila, že zodpovědnost za to, jak se cítí, nesou oni sami. Ostatně existuje mnoho svědectví, dokládající uzdravené duše právě na základě odpuštění. Je úžasným poselstvím, jak odpuštění může fungovat v nitru člověka a měnit mezilidské vztahy.

Při psaní práce jsem si uvědomila, že odpuštění je tématem každého člověka. Někteří odpuštění oddalují a vyhýbají se mu, jak jen to lze, jiní ho vyhlížejí a čekají na něj s otevřenou náručí. Ať je tomu tak, či onak, každý se jednou zastaví a bude mít prostor přemýšlet nad tím, jak se zachoval. Dřív nebo později si každý uvědomí, že odpuštění je neúčinnějším lékem. A právě proto jsem do obsahu zařadila také téma postupů při odpouštění. Je vícero pohledů a kroků, jak dojít k odpuštění a oddálení negativních emocí. Záleží jen na člověku, které mu bude sympatické. Nesmíme však zapomínat, že odpuštění je krokem k pokoji a ke svobodě.

Seznam použité literatury

AGNES, M. E.: *Webster's New World Dictionary Reissue Edition*. Pocket Books, 2003. ISBN 978-0743470698

AUGUSTYN, Józef. *Křivda, odpuštění, smíření*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. Pomoc v životě. ISBN 80-7192-406-7

Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad: [bez deuterokanonických knih.] 14. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 1985. ISBN 80-85810-40-9

Bible: Pavlíkův studijní překlad, Kvartus Media, k. s. 2014, ISBN 978-80-88039-00-6

BYOCK, Ira. *Čtyři klíče k životu*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0777-1

CASARJIAN, Robin. *Odpuštění: odvážná volba k dosažení klidu v srdci*. Praha: Erika, 1994. Zlatá mysl. ISBN 80-85612-63-1

ENRIGHT, Robert D. *Forgiveness is a choice: a step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association, c2001. ISBN 978-1557987570

ENRIGHT, Robert D. a Joanna NORTH. *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press, c1998. ISBN 978-0299157746

ENRIGHT, Robert D. a Richard P. FITZGIBBONS. *Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2000. ISBN 978-1-55798-689-4

HRACHOVCOVÁ, Michaela, ed. *Cesta pokory: Cesta odpuštění*. Ilustroval Peter MATIS. Praha: Advent-Orion, 2011. Kudy do nebe. ISBN 978-80-7172-906-8

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak přežít vztek, zlost a agresí*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0818-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *O odpouštění s Jaro Křivohlavým*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2004. S. ISBN 80-7192-928-X

LUSKIN, Fred. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness*. San Francisco, Harper 2002. ISBN 978-0-06-251720-3

- MCMANUS, Jim. *Pravá sebeúcta*. Přeložil: Klára JIŘIČNÁ. V Praze: Karmelitánské nakladatelství, 2017. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-875-8
- MEYER, Joyce. *100 kroků jak si zjednodušit život*. SYLOAM, 2009. ISBN 9788089414062
- NIETZSCHE, Friedrich. *Tak pravil Zarathustra*. Přeložil: Věra KOUBOVÁ, Otokar FISCHER. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-79-4
- WEISCHEDEL, Wilhelm. *Skeptická etika*. Praha: Oikoymenh, 1999. Oikúmené. ISBN 80-86005-84-4
- WIESENTHAL, Simon. *The Sunflower: On the Possibilities and Limits of Forgiveness*. New York, Schocken Books 1998. ISBN 978-0-8052-1060-6
- PARGAMENT, K.I. - RYE, S.: *Forgiveness as a method of religion coping*. In: SMEDES, L.: *Forgive and Forget. The Art of Forgiving*. New York, Simon and Schuster Inc. 1984. ISBN 978-0345413444
- TIPPING, Colin. *Radical Forgiveness*. Canada: Sounds True Inc. Boulder, 2009, ISBN 978-1-59179-764-7
- VÁVROVÁ, Soňa. *Doprovázení v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0087-1
- WORTHINGTON, Everett L. (Ed.): *Dimension of forgiveness*. Philadelphia, Templeton Foundation Press, 1998. ISBN 978-1-890151-22-5
- WORTHINGTON, Everett L. *Forgiving and reconciling: bridges to wholeness and hope*. Rev. ed. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, c2003. ISBN 978-0830832446.
- YANCEY, Philip D. *Nekončící milost*. Praha: Návrat domů, 2001. ISBN 80-7255-042-X

Elektronické zdroje:

GROSSKOPFOVÁ, Iva Tereza. Katyd.cz: Katolický týdeník. *Doprovázení umírajících lidí proměňuje*. [online]. Česká republika, 9.11.2004. [cit. 2018-04-25] Dostupné z: <http://www.katydz.cz/clanky/doprovazeni-umirajicich-lidi-promenuje.html>

InternationalForgiveness.com: *About the International Forgiveness Institute*. [online]. Wisconsin. Copyright, 2016 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: <https://internationalforgiveness.com/about-us.htm>

Nechybujte.cz: Slovník současné češtiny. Portál o českém jazyce. [online]. Vyhledané slovo: *odpustit*. Brno: 2018. [cit. 2018-03-17] Dostupné z: <https://www.nechybujte.cz/slovník-soucasne-cestiny/odpustit?>

Nechybujte.cz: Slovník současné češtiny. Portál o českém jazyce. [online]. Vyhledané slovo: *svoboda*. Brno: 2018. [cit. 2018-03-15] Dostupné z: <https://www.nechybujte.cz/slovník-soucasne-cestiny/svoboda?>

prirucka.ujc.cas.cz: Internetová jazyková příručka [online] Vyhledané slovo: *odpustit*. Česká republika, Copyright 2008–2018 [cit. 2018-02-20] Dostupné z: <http://prirucka.ujc.cas.cz/?slovo=odpustit>

ŠPOK, Dalibor. Psychologie.cz: *Proces odpuštění*. [online]. Česká republika, 19. 9. 2013. [cit. 2018-03-23] Dostupné z: <https://psychologie.cz/proces-odpusteni/>

Tippingovametoda.cz: *Jak „funguje“ odpuštění*. [online]. Česká republika. Copyright, 2010-2018 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: <https://www.tippingova-metoda.cz/jak-to-funguje/> (Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching, Inc. Česká verze Akademie pro transformaci a rozvoj Transcendia)

Tvorim-svuj-svet.cz: *Ke stažení - Proces 13 kroků k odpuštění jiným lidem (nahrávka)*. [online] Česká republika. Copyright, 2010-2018 [cit. 2018-04-15] Dostupné z: <https://www.tvorim-svuj-zivot.cz/ke-stazeni/>

Umirani.cz: informační portál pro nemocné, pečující a pozůstalé. *Dejte nemocnému možnost se rozloučit*. [online] Česká republika: CESTA DOMŮ, 13. 5. 2016. [2018-04-25] Dostupné z: <http://www.umirani.cz/rady-a-informace/dejte-nemocnemu-moznost-se-rozloucit>

Přílohy

Seznam příloh:

- A. Příloha č. 1 – dotazník
- B. Příloha č. 2 – odpovědi na otázku č. 45 - „Jak vnímáte odpuštění Vy osobně?“
- C. Příloha č. 3 – odpovědi na otázku č. 13 – „Omlouváte se rád/a?“

A. Příloha č. 1 – dotazník

UMĚNÍ ODPOUŠTĚT

Vážení,

tímto bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé praktické části bakalářské práce s názvem „Umění odpouštět“. Dotazníkové šetření je anonymní. U otázek majících více možností odpovědi smíte označit více než jednu odpověď.

Velice Vám děkuji za strávený čas při vyplňování tohoto dotazníku.

- 1) Souhlasíte s tvrzením, že odpustit znamená zanechat nenávisti a opustit od bolestivé situace, kterou způsobil někdo jiný?
 - a) Souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Spíše nesouhlasím
 - d) Nesouhlasím
 - e) Nevím

- 2) Zastáváte názor, že odpuštění je projevem slabosti?
 - a) Souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Spíše nesouhlasím
 - d) Nesouhlasím
 - e) Nevím

- 3) Je pro Vás odpuštění důležité?
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Jiná
odpověď: _____

- 4) Je pro Vás důležité odpouštět?
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Jiná
odpověď: _____

- 5) Jaká je Vaše motivace k odpuštění?
a) Rozhodnutí
b) Pocit
- 6) Pro obnovu důvěry s člověkem, který Vám ublížil, je pro Vás po kroku odpuštění nejdůležitější?
a) Zda se jednalo o jednorázovou záležitost
b) Zda se jednalo o nedorozumění
c) Jak se k oné situaci postavil viník
d) Vztah, který s viníkem mám
e) Zda si viník uvědomuje své nedostatky
f) Čas, který uplynul od doby, co se situace odehrála
g) Jiná
odpověď: _____
- 7) Myslíte si, že je nezbytné se před odpuštěním rozhněvat a být naštvaný?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 8) Zastáváte tvrzení, že odpuštěním prospíváte i sami sobě?
a) Souhlasím
b) Spíše souhlasím
c) Spíše nesouhlasím
d) Nesouhlasím
e) Nevím
- 9) Umíte se omlouvat?
a) Ano
b) Ne
c) Záleží na situaci
- 10) Kdy si myslíte, že je na místě omluvit se?
a) Když si to viník zaslouží
b) Když jsem někoho zranil/a
c) Když už uběhla delší doba od zranění
d) Když se mi chce
e) Jiná
odpověď: _____
- 11) Kdy si myslíte, že je na místě odpustit?
- _____
- _____

- 12) Proč se omlouváte?
a) Protože svého chování lituji
b) Protože chci mít klid
c) Protože mi viník vyhrožuje
d) Jiná
odpověď: _____
- 13) Omlouváte se rád/a?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 14) Je pro Vás jednodušší odpustit blízké osobě než osobě vzdálenější?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 15) Považujete se za člověka ochotného druhému odpustit?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 16) Existuje něco, co byste nikdy nedokázali odpustit?
a) Ano
b) Ne
c) Nevím
d) Jiná
odpověď: _____
- 17) Odpustili byste:
- | | |
|--------------------|------------------|
| a) Nevěru | ano – ne – nevím |
| b) Vraždu blízkého | ano – ne – nevím |
| c) Zradu přítele | ano – ne – nevím |
| d) Okradení | ano – ne – nevím |
| e) Násilí | ano – ne – nevím |
| f) Něčí dluh | ano – ne – nevím |
| g) Pomluvu | ano – ne – nevím |
| h) Lež | ano – ne – nevím |
| i) Napadení | ano – ne – nevím |
- 18) Když člověk někomu odpustí, znamená to hned, že souhlasí s tím, co dotyčný udělal?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____

- 19) Myslíte si, že je důležité odpouštět bezmezně?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 20) Je dle Vás odpuštění:
a) Jednorázovým rozhodnutím
b) Dlouhodobým procesem
c) Obě možnosti dohromady
- 21) Když Vám někdo ublíží, je podle Vás důležité zareagovat tak, že:
a) Snažíte se vcítit do druhého a zkoumat proč udělal to, co udělal
b) Poradit se s někým dalším o dané situaci
c) Podívat se na situaci s odstupem
d) Odsoudit daného člověka
e) Naštvat se
f) Jiná
odpověď: _____
- 22) Myslíte si, že když druhému odpustíte, dáváte mu možnost zlepšit se?
a) Souhlasím
b) Spíše souhlasím
c) Spíše nesouhlasím
d) Nesouhlasím
e) Nevím
f) Jiná
odpověď: _____
- 23) Souhlasíte s tím, že odpuštění nás odpoutává od bolestivé minulosti?
a) Souhlasím
b) Spíše souhlasím
c) Spíše nesouhlasím
d) Nesouhlasím
e) Nevím
f) Jiná
odpověď: _____
- 24) Souhlasíte s tím, že pro odpuštění se rozhodujeme my sami?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 25) Souhlasíte s tvrzením „Kdo všechno pochopí, všechno odpustí“? (Tomáš Akvinský)
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 26) Souhlasíte s tvrzením „oko za oko, zub za zub“?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____

- 27) Souhlasíte s tvrzením „když Tě někdo udeří na pravou tvář, nastav mu i druhou“?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 28) Rozhoduje o odpuštění postoj, nebo daná okolnost?
a) Postoj
b) Daná okolnost
c) Obě možnosti
d) Jiná
odpověď: _____
- 29) Myslíte si, že neodpuštěním může člověku zatvrdnout srdce?
a) Ano
b) Ne
c) Jiná
odpověď: _____
- 30) Souhlasíte s tvrzením, že odpuštění je darem, který se dává nezištně?
a) Souhlasím
b) Spíše souhlasím
c) Spíše nesouhlasím
d) Nesouhlasím
e) Nevím
f) Jiná
odpověď: _____
- 31) Měli bychom prosit o odpuštění?
a) Souhlasím
b) Spíše souhlasím
c) Spíše nesouhlasím
d) Nesouhlasím
e) Nevím
f) Jiná
odpověď: _____
- 32) Může se dle Vás vztah vrátit do stejné roviny, ve které byl předtím, než došlo k ublížení?
a) Ano
b) Spíše ano
c) Ne
d) Spíše ne
e) Nevím
f) Jiná
odpověď: _____
- 33) Přejali byste si, aby Vám druzí odpustili všechny špatné věci, kterých jste se dopustili?
a) Ano
b) Spíše ano
c) Ne
d) Spíše ne
e) Je mi to jedno
f) Jiná
odpověď: _____

- 34) Souhlasíte s tím, že odpustit znamená zapomenout?
- a) Souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Spíše nesouhlasím
 - d) Nesouhlasím
 - e) Nevím
 - f) Jiná
- odpověď: _____
- 35) Je při procesu odpouštění důležité zapomenout na věci, které nás zranili?
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Ne
 - d) Spíše ne
 - e) Nevím
 - f) Jiná
- odpověď: _____
- 36) Myslíte si, že existuje někdo, komu nikdy nebylo ublíženo?
- a) Ano
 - b) Ne
 - c) Nevím
 - d) Jiná
- odpověď: _____
- 37) Člověk, který je schopen odpouštět druhým, snáze odpouští sám sobě?
- a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Ne
 - d) Spíše ne
 - e) Nevím
 - f) Jiná
- odpověď: _____
- 38) Když někomu odpustíte, cítíte se:
- a) Správně
 - b) Využitý/á
 - c) Podřadně
 - d) Plný/á sil
 - e) Jiná
- odpověď: _____
- 39) Souhlasíte s tím, že člověk, který neodpouští, má z pravidla větší sklony k zdravotním problémům?
- a) Souhlasím
 - b) Spíše souhlasím
 - c) Spíše nesouhlasím
 - d) Nesouhlasím
 - e) Nevím
 - f) Jiná
- odpověď: _____

40) Co dle Vašeho názoru znamená neodpustit?

- a) Pomsta
 - b) Smutek
 - c) Trápení
 - d) Ukončení vztahu
 - e) Zahořklost
 - f) Přehlížení
 - g) Ospravedlňování
 - h) Odsouzení druhého
 - i) Jiná odpověď:
-

41) Člověk, který dokáže odpustit, je pro Vás:

- a) Někým, koho si můžete vážit
- b) Někým, kdo je slaboch
- c) Někým, kdo je hloupý
- d) Někým, kdo je morální
- e) Někým, kdo je moudrý
- f) Jiná

odpověď: _____

42) Souhlasíte s tím, že člověku, který odpouští ostatním, se dostává odpuštění ve stejné míře?

- a) Souhlasím
- b) Spíše souhlasím
- c) Spíše nesouhlasím
- d) Nesouhlasím
- e) Nevím
- f) Jiná

odpověď: _____

43) Myslíte si, že neodpuštění sahá do vztahů po generace?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Ne
- d) Spíše ne
- e) Nevím
- f) Jiná

odpověď: _____

44) Myslíte si, že se může člověk během života naučit odpouštět?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Ne
- d) Spíše ne
- e) Nevím
- f) Jiná

odpověď: _____

45) Jak vnímáte odpuštění Vy osobně?

- 46) Jste:
- Muž
 - Žena
- 47) Váš věk je:
- 0 – 15
 - 16 – 19
 - 20 – 24
 - 25 – 29
 - 30 – 39
 - 40 – 49
 - 50 – 60
 - 61 a více
- 48) Váš rodinný stav je:
- Svobodný/ Svobodná
 - Ženatý/ Vdaná
 - Rozvedený/ Rozvedená
 - Vdovec/ Vdova
- 49) Jste věřící:
- Jsem ateista
 - Věřím v Boha
 - Věřím v „něco“
- 50) Bydlíte:
- Ve městě
 - Na vesnici

B. Příloha č. 2 – odpovědi na otázku č. 45 - „Jak vnímáte odpuštění Vy osobně?“

(odpovědi respondentů nezměněny ani neupravovány)

- Jako projev něčeho, co moc lidí nedokáže, je třeba si vážit takových lidí Naročné. Dar. Životní nutnost pro spokojený život.
- Odpuštění je správné, ale záleží na konkrétní situaci a okolnostech Odpuštění je pro mě v základním pilíři moudrého chování.
- Odpuštění je velmi důležitý, protože bez toho může i dlouholetý vztah z něčeho nic skončit i pro sebemenší hloupost. Je to velký krok a člověk si musí vše pořádně promyslet
- Snažím se vždy k němu dopracovat. Záleží podle situace
- Je to důležité. Člověk by měl umět odpouštět. Všichni děláme chyby.
- Jako správnou věc, díky které se nám uleví, ale stále pořád to v nás je. Budeme si to pamatovat, aby jsme věděli, že se nám to už někdy stalo a mohli potom jednat.
- Je důležité
- Někde je velice důležité aby se mohlo jít dál.. Nikdy jsem nad tímto nepřemýšlela.
- Snažím se chovat, tak ,aby mi nemusel nikdo nic odpouštět Jako projev rozumu
- jako nutnou věc pro moje zdraví
- odpuštění neprosím. Když se omlouvám, je to zřídka, protože když na 100% vím, že je to moje chyba, jsem hodně emocionální a rozbřečím se (=u druhých tak vzbuzuji lítost..)

a to mi není příjemné. Bohužel to ještě neumím plně kontrolovat. Odpouštím, ale s mírou a velice zvažuji komu a kdy odpustím. I přesto, že člověku odpustím, beru toho dotyčného s rezervou. Bojím se, ale zároveň mi to dodá sílu věřit tomu, že bude lépe.

- Jako věc která doprovází důležité životní události a máme umět odpouštět. Jako vítězství v boji sama nad sebou.
- Jako nezbytnou součást života.
- Kladně myslím že každý by se měl naučit odpouštět.
- Záleží na okolnostech ... V případě nějaké banality je mi to jedno, ale kdyby někdo udělal něco mé rodině, tak bych chtěl aby co nejméně trpěl. Milost nutná k udržení vztahu.
- Jako nadějí, jedinou, kterou máme. Odpustit sobě a druhým znamená možnost žít. Jako klíč ke všem vztahům.
- Dokonala svoboda
- Je to Boží vůle pro pokoj mezi lidmi a ve vztahu k nemu. Vnímám odpuštění jako
- Odpuštění znamená opustit danou situaci (přijmout ji) a pocit s ní provázané. Jako možnost očistit sám svoje svědomí a svoje myšlenky
- Záleží jestli odpouštím nebo ma mi byt odpusteno. Jako osvobození
- Myslim si, ze odpouštět je velice těžké. Záleží o jakou okolnost jde. Jestli někdy odpustit neznamená spíš "už se o tom nechci bavit, chci to zapomenout" nebo jsem upřímně odpustil a necítím žádnou zášť ani vzek ani smutek.
- Odpuštění je snadno zneužitelné Za každé odpuštění jsem vděčná
- Jako prostředek smíření se a schopnost posunout se dál. Jako nezbytné "gesto" jak pro daného člověka, tak pro nás
- Pro mě je odpuštění důležité, ale jsou věci, které se odpustit dají velmi těžko. Každý člověk má právo na druhou šanci, ale musí si ji dostatečně vážít. Odpuštění je neopakovatelné, jestliže odpustíme a jsme znovu zklamáni, je třeba se oprostít a jít od tohoto člověka dál. Zastávám ale názor, že každá zrada je zásah do vztahu dvou osob a u po odpuštění zůstává vztah narušen.
- Je pro mě velice důležité, jelikož tápu životem a chyb dělám spousty. Z každého odpuštění jsem se ponaučila a vážím si dané sooby více než předtím, protože to znamená že té osobě na mě záleží. Samozřejmě všeho moc škodí a nesmí se z toho stát zvyk.
- Velmi důležité
- Jako dozrání s odstupem času, kdy se už uklidnění koukáme na konflikt a jsme schopní ho posuzovat z obou stran.
- Jako zodpovednos a dar od Boha. Jako cestu k uzdraveni odpoustejiciho, toho komu je odpusteno, jejich vztahu i okoli. Jako tavicí pec pro zlepsovani vztahu. Jako moc zachranit sve srdce i zivot.
- Jako příležitost poučit se a znovu se ty chyby nedopustit Úlevou
- Je to odpoutání se od bolestivé minulosti. Bez odpuštění bych zahořkla a trápila se tím, jak mi bylo ublíženo. S odpuštěním mě nezřívá bolest nebo nenávisť. Ale osvobozuje.
- Tezke,ale moc dulezite. (2x) Uleva
- Prostě je to tak, že když je to těžké musíme to udělat Jako něco, co dokáže člověka posunout.
- Jako samozřejmost
- Jako svobodnou volbu, pomocí které si mohu ulevit sobě i druhému. A také jako šanci k lepším zítřkům. Něco co nerad musím dělat, něco co vyplývá z něčeho negativního, a tento kontext bych radši nemusel. Jako něco krásné, ale těžké a vzácné.

- Odpustit pro mě znamená rozhodnout se odpustit tomu člověku a nepřipomínat mu každou chvíli co mi udělal, jak mi ublížil a nechtít po něm trest od Boha za to jak mě zranil. Nemít v srdci hořkost a nechtít ho nenávidět. Nechodit okolo a mluvit za jeho zády o tom co udělal i přestože jsem mu řekla, že mu odpouštím. Odpuštění je vědomé rozhodnutí. A člověk se rozhodne odpustit druhému většinou na základě toho jestli vidí, jestli toho ten druhý lituje a mrzí ho to, jestli se omluvil.
- (2x) Dar
- Osvobození od zátěže.
- jako proces uvědomění si vlastních chyb, což zakládá i jiný přístup k ostatním lidem, kterým pak můžeme odpustit, jelikož nikdo není tak dokonalý jak bychom chtěli, ani my sami
- Osvobozuje a ocistuje vztahy
- Je velmi důležité a moc si vážím lidí, které odpouštět umí. jako výsadu, které se mi dostalo
- jako dar a možnost Především jako dar.
- Není to jako říkat dobrý den.
- Odpuštění Vás může učinit silnějším i slabším, záleží v jaké situaci se ocitneme. Někdy je odpuštění vhodnější alternativou, někdy naopak neodpouštět je tou lepší... S daným člověkem se můžeme stýkat, i když mu neodpustíme (pouze náš vztah bude na jiné/nížší úrovni než byl předtím), naopak když odpustíme, znamená to, že se vše vrátí do normálu. Naše důvěra už nikdy nebude taková jako byla předtím...
- Jako ulevení od bolesti
- Důležitá součást běžného života. dar
- Jako proces při kterém se mohu buďto posunout já (když mi někdo odpustí) nebo dám možnost posunout se někomu, kdo mi ublížil (když mu odpustím).
- Jako zbavení se obrovské a zbytečné zátěže. Lehkost bytí.
- Obrovsky vnitřní krok k obrovskému cinu. Po odpustění se cítím "lehčí", svobodnější, vyrovnanější a jsem v některých případech připravena navázat "nový" vztah s danou osobou, které jsem odpustila.
- je to něco co si musí dotyčný zasloužit Povznesení se nad problém
- Jako dost těžký krok, který někdy bývá běh na dlouhou trať, ale je dost důležitý, jak pro nás, tak pro toho druhého. Protože nás to jinak bude ubíjet (ať už jsme viník, nebo oběť)
- Odpouštět je prostě lidské. Odpustím spoustu věcí, ale všechno se odoustit nedá, je pár věcí které jednoduše odpustit nejdu. Vazim si lidi co umi odpouset.
- Jako posun mezilidských vztahů. Možnost pro jednoho člověka ustoupit ze sporu. Nemyslím si, že je to vždy z pohledu mezilidských vztahů žádoucí, ale pomoci to samozřejmě často může.
- Nevím
- je to náročná věc, která nás často dostává na křižovatku, ze které se těžko rozhoduje kam dál Osvobození.
- Je to těžké a někdy prostě nemožné, ale krásné. Odpuštění je projev lásky .
- Odpouset se ma,ale zapomenout nekdy nejde. Jako krok vpřed.
- Jako nezbytnost pro klid v duši a udržení vztahů mezi lidmi. Vnímam ho jako dar a možnost zacit znovu
- Jako dar.
- Něco nevyhnutelného, náročného, ale když se zadaří, může vztah někdy i posílit. Chybovat je lidské, odpouštět božské. Ráda odpouštím a jsem vděčná, je-li i mně odpuštěno

- Jako proces, ke kterému člověk musí dojít, částečně i vírou a dosavadními zkušenostmi
- Opuštění je základem lidské komunikace a společnosti. Dochází velice snad k nedorozumění a někdy i k úmyslnému ublížení a bez odpuštění bychom tady na zemi nepřežili
- Člověk může odpustit cokoli, ale nikdy nezapomene na danou situaci, proč k ní došlo. Chybovat je lidské a proto by se lidé měli naučit odpouštět. Nikdy nikdo neví, kdy může chybovat a pak také žádat o odpuštění.
- Jde o situaci. Ale každý by měl přemýšlet a ne mít hned jasno Jako skvělý prostor k rozvoji
- Jako něco, co člověk udělá, protože je mu líto, že s viníkem přerušil vztah a chce ho znovu navázat a věci mezi ním a viníkem urovnat. Neznamena to pro mě ovšem zapomenutí věci, které dotyčný druhému způsobil.
- Nezbytná součást lidských vztahů Opuštění je dar
- Pozitivně
- Jako úlevu, přijetí mě zpět do života, radost, Jako správnou věc
- Když mám odpouštět já, tak záleží na “míře provinění”. Podle toho trvá délka “procesu” odpouštění. Snažím se odpouštět brzy, ale někdy mi to nejde a něco se ještě pořad nepovedlo. V hlavě ano, v srdci ne. Pokud má někdo odpustit mně, přeji si, aby to bylo co nejdříve, ale chápu i délku jeho “procesu”.
- Nekončící milost - Philip Yancey Jsco neco velmi narocneho
- Opuštění je zdravé, vyvolává pocit zvladnutí situace, vyrovnání se s tím, je to volnost, člověk není upoutaný ke špatným myšlenkám, prostě je pustí pryč, věřím, že z neodpuštění plynou nemoce. Opuštění záleží také na osobě, které má být odpuštěno. Neodpuštění může v některých situacích sloužit i jako vhodný způsob nápravy jedince , tudíž zalezi na situaci a hlavně na osebe, které má být odpuštěno
- blaženě
- Pro mě je odpuštění cestou dál, urovnáním vztahů. Ta cesta ale má svůj čas. Jako součást života
- Jako součást dospelosti a zodpovednosti Vec, kterou se ucim.
- Těžký ukol
- Jako věřící vnímám odpuštění jako zásadní změnu v mém životě, protože můj život začal znovu právě odpuštěním a díky odpuštění se mi otevřela cesta k mnohem bohatšímu životu. Umění odpouštět je proces, který mě stále posouvá dál na duchovní cestě. Není jednoduché odpouštět, ale osvobozuje mě to a snad i druhého člověka od života v trpkosti, nenávisti a zlobě.
- Myslím, že je to hrozně důležité, především pro psychiku člověka. Neodpuštění je v nás celý život a přináší komplikace. Jako něco, v čem by se každý měl zlepšovat a snažit se. Svým způsobem zapřít sám sebe a koukat na věc objektivně.
- Jako napravení řádu věcí
- Opuštění by nemělo být samozřejmostí. Mělo by být dáno těm, kteří si ho opravdu zaslouží. Vysvobození.
- Vnímám odpuštění jako dar, který mi byl dán Bohem skrze Ježíšovu obět' na kříži. A tedy také jako most mezi lidskými vztahy - budeme dělat chyby, to je nevyhnutelné. To ale neznamená, že se nemusíme snažit odpouštět.
- Jako cestu k osvobození. komplexni proces a interakce mezi vsemi zucastnenymi stranami. jako proces, který může trvat různě dlouho, různě emotivně
- Jako dar

- Jako něco, na co jiní spoléhají Je to komplikované
- Je v něm velká svoboda
- Neumím se s událostmi vyrovnat, takže jsem to ještě neodpustila Jako něco, čeho si musíme vazit.
- Jako velmi důležité. Když si v sobě někdo nese neodpuštění, pak se stává nedůvěřivý vůči okolí, je často zahorklý a je to pro něj špatné. A člověku, který mu ublížil je to třeba úplně jedno.
- Odpouštění je základní morální kámen civilizace. Pokud se lidé naučí odpouštět, bude jim lépe.
- odpouštění je proces...záleží na míře zranění.Maličkosti můžu odpustit rychle a taky je zapomenout. Větší věci (nevěra, zrada, násilí) jdou hůř a chce to čas a nadhled...a taky nezaměňovat např. odpouštění s tím, že ze sebe uděláte oběť!!! Např. oběť týrání nejprve musí najít sílu odejít- přestat být obětí a tady jí říkat ať nastaví druhou tvář je skoro zločin podle mě. Odpouštět můžu jen když se zlá věc už odehrála a hlavně se dokola neopakuje- jinak se jen vyčerpávám a deptám. Je to složité
- Jako odpouštění....
- To je dost široká otázka na 500 znaků, a mnoho již bylo řečeno. Odpouštění je duševně prospěšné pro obě strany, ovšem nemělo by se dávat bez rozmyslu - pocit křivdy se může v takovém případě dostavit později. Odpouštět bezmezně je obdivuhodné, ale pokud člověk není vyloženě osvícený, je zde tenká hranice s naivitou.
- Je to důležité a musí to být doopravdy Jako úlevu
- Jako úlevu
- Jako osvobození se od negativních myšlenek, zla, zahorklosti a utapení se ve vlastních negat.pocitech Kladně
- jako milost a dar
- Jako očištění, jako posunutí..
- Je to složitý proces a nejde to hned. Ale pak přijde uvolnění a nový začátek. Osvobozující.
- Já vnímám odpouštění jako takové znovuzhodnocení situace, díky které někdo žádá o odpouštění. Nejdříve totiž zřejmě došlo k výměně názorů, či nějakému nedorozumění a někdo se urazil, či mu je smutno. Je to taková druhá šance, která se dává tomu člověku, aby nám to znovu vysvětlil a my máme šanci se to pokusit s odstupem času a s nadhledem na to znovu podívat. Potom je na nás zda se rozhodneme odpustit nebo ne.
- Odpouštění je osvobození.
- Je pro mě důležitou morální hodnotou, odpouštím sobě i lidem, kteří se na mě něčeho dopustili, častěji ale sobě, protože situací, kdy něco pokazí mi já, je více. Od vztahu také očekávám, že před odpouštěním přichází jakési vysvětlení, urovnání a následně odpouštění.
- ...
- Jako strašně těžký, ale správný čin, který udělá každý člověk, který chce žít šťastný život. jako vysvobození
- Odpouštění je pro mě důkaz toho, že mi ostatní lidé dokáží porozumět a pochopit mé chyby a že mě mají rádi i s mými chybami a to samé se týká ostatních lidí.
- Drobná odpouštění na denní bázi jsou snadná věc. Takové odpouštění znamená být velkorysý a nepropadat malichernosti. Ale odpouštění po dlouhém bolestném vztahu plném potíží, kde jsme si mnohokrát ublížili navzájem, navíc jedná-li se o blízkého člověka, je obrovská práce psychologická, morální i duchovní a vyžaduje spoluúčast Boží milosti. Takové odpouštění je pozhnání, osvobození, smíření. A to i kdyby ten druhý nikdy neodpustil nám.

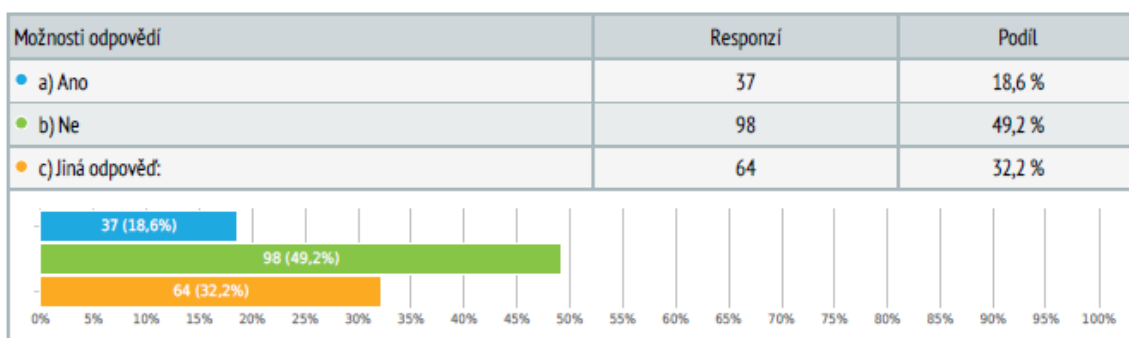
- Myslím, že je opravdu důležité aby si druhý/á opravdu uvědomil/a, že překročil/a nějakou hranici. To je zpětná vazba, kterou často neumím dávat. Pak dotyčný/á ani neví, že jsem měla potřebu mu/jí odpouštět.
- jako cara za danou udalsti, která je nějakou domu jeste ve me,ale pak me vse miin trapi a je to dulezita vec i pro druhou osobu... Nutnost zdravého duchovního života
- Je to nezasloužená milost
- Jako delší proces pochopení, ve chvíli kdy přijde ta doba, tak odpouštíme protože chci,jde to ze mě, cítím to tak Znamení síly a vyrovnanosti osobnosti
- Jako dar, který nemá každý, a proto si ho musíme vážit. jako svoji zkoušku
- Osvobození se.
- Nezobecňoval bych to, vždy záleží na konkrétní situaci a jejím kontextu. Celkově vzato je odpouštění rozhodně pozitivním aspektem života, ale i zde platí, že všeho s mírou. Někteří lidé mohou začít zneužívat přehnaně blahosklonného postoje. Pocit provinění naopak může vést k osobnímu zlepšení, neměl by se v něm ale člověk utopit. A to samé platí o pocitu ublížení, je dobré si z něj vzít ponaučení, aby k tomu nedošlo opakovaně, ale nenechat se tím pohltnit. Odpouštění je tečkou za celou situací.
- Úleva
- Osvobození od určitých okov.. je to cesta k tomu poznat Bozi milost.. možná boha samotného. Věřím ze u každého odpouštění je Bůh s námi a napomáhá nám. Občas natáhnu při odpouštění ruku s pocitem ze mě pan Bůh za tu ruku drží.. je pak všechno jednodušší, vědět ze na to nejsi sám.
- Důležitá součást fungování společnosti obecně. Dulezite
- Téměř nemožné, pokud to, co bylo způsobeno pořád bolí Je to něco, co může radikálně změnit vztah lidí.
- ...také jsem určitě v životě byla nespravedlivá, či třeba nevědomky ublížila...a odpouštění mé osobě bych chtěla... Je důležité pro náš vnitřní klid
- Po delší době určitě uzavřené záležitosti, klid v duši (ale jen pokud lze odpustit)
- Je to nesmírně složitý a dlouhý proces. Věřím, že odpustit lze, ale zapomenout nikdy. Jako věc, bez které se člověk nedostane dál.
- Jako "předstupeň"toho, abych byl schopný s někým začít narovnávat vztahy. Úleva.
- Jako nutnost.
- osvobození
- Je morální, pro mě důležitá věc v životě.
- Jako jeden ze způsobů své očisty, očisty svých potomků i prostoru kolem nás společného pro všechny Jako důvod ke klidu
- Jako proces změny úhlu pohledu na danou skutečnost, s jejíž oblastmi jsem se vyrovnal, přijal a integroval je jako něco, co mě spíše posílí. Osobně to vmímám jako výhru. Je to běh na dlouhou trať.
- očištění
- velmi důležitá schopnost Jako osvobození ducha.
- Naučit se odpouštět je veliký vnitřní proces, který nás posouvá dál...
- Smíření se s danou situací. Odpouštění někomu je hlavní pro vlastní duševní klid.
- Silná slova. Připomíná mi to zrušení nějakého nepříjemného závazku. Klid, usmíření, harmonie... Jako správnou věc, která k životu patří. Lidí by si neměli odpouštět své chyby, nikdo není neomylný.

- Je to důležité/ dobré pro mě i viníka. Zároveň věřím, že pokud neodpustím já, ani mě nebude odpuštěno.
- Myslím, že je velmi důležité. Přesto nemáme právo někoho odsoudit, když odpustit nedokáže - nevíme, co si prožil. klid
- Obdivuji kazdeho,kdo dokaze odpustit.
- Jak se říká: “Chybovat je lidské, odpouštět je božské.” Poklona každému, kdo dokáže odpouštět. Jako očistu od něčeho špatného, jako důležitý krok, jako podstatnou věc
- Záleží na situaci
- Je to čin který dokážete udělat jen pokud to mate samy v sobě srovnané. Lidí, kteří nám odpustí bychom si měli vážit.
- Když odpouštím, cítím se být podřadná, pokud je to situace, která mi hodně ublížila. Pokud odpouštím maličkosti, cítím se být silná a nad věcí. Jako očistu od negativity

C. Příloha č. 3 – odpovědi na otázku č. 13 – „Omlouváte se rád/a?“

13) Omlouváte se rád/a?

Výběr z možností, zodpovězeno 199x, nezodpovězeno 0x



(zdroj grafu: survio.com)

- Nedělá mi to problém, ale ráda asi ne.
- Jenom pokud jsem se opravdu zmýlila
- (4x) Záleží na situaci
- Radši jsem, když se chovám Tak, abych se nemusel/a
- Nevidím v tom zálibu ani odpor
- Záleží na situaci.
- Ne snad rád, ale celkem snadno - rád jsem až potom
- Někdy snadněji,jindy nerada.
- Někdy to není příjemné
- Nerada dělám chyby-nerada se omlouvám. Jakoby
- jak v které situaci
- Je to těžké ale pocit viny je horsi
- Když je potřeba
- neřeším, jestli se omlouvám ráda nebo ne
- Záleží, jak moc mé provinění manipuluje s mým egem
- (2x) nevadí mi to

- jak kdy a komu
- (2x) jak kdy
- Nerad omlouvám, protože vím, že nekomu ublížil.
- Jen když vím že je to potřeba.
- Záleží v jaké situaci.
- Jak kdy, někdy je omlouvání velice nepříjemné
- omlouvám se tehdy, když vím, že jsem chybovala
- Pokud jsem si vědoma své viny, tak se omluvím.
- (2x) Jak kdy.
- Omlouvám se pokud je to důležité
- nevadí mi se omluvit
- Snažím se nemít k omlouvám důvod.
- Je to přirozená součást života
- Omlouvám se
- Spíš než "ráda" to považuji za důležité.
- Uprímná omluva je těžká nicméně odlehčující
- záleží na situaci
- je to škola na celý život
- Podle toho, jak moc toho člověka znám .
- chce to pokoru a nejde říct, že je to vždy příjemné
- Občas
- jak kdy - jen když je to od srdce
- nelíbí si v tom, ale vím, že je to tak správné
- Podle situace.
- Nevím
- Pocit omluvy není vždy příjemný
- Omluva není o radosti. Prostě je to nutné.
- Odpuštění
- on-line dotazníky zdarma – www.survio.com 18
- Těžko říct. Spíš ne.
- někdy ráda, někdy nerada, ale pokaždé vím, že je to potřeba
- podle situace
- záleží na konkrétní situaci
- Nedělá mi to potíže.
- Ne, znamená to totiž, že jsem udělal někde něco špatně a to není nikdy příjemné.
- Nevadí mi to, pokud mám důvod se omluvit
- to je různé, někdy ano, někdy ne
- dle situace
- Jak kdy, jak komu.
- pokud to tak cítím, pak ano
- Není to jednoduché, ale je to nutné! Něco mezi ano X ne.
- pokud jsem udělal chybu
- Je to pro mě čím dál snažší
- nesnáším to, hlavně když vím, že hádka nebyla mojí chybou, nebo když "je pravda na mé straně" :D