



IKAR

Lucia Záhorcová

Ako odpustiť aj neodpustiteľné

Dá sa zbaviť hnevu a bolesti,
ktoré vás ničia?

**Ako odpustiť
aj neodpustiteľné**

Text © 2024 by Lucia Záhorcová
Illustrations © 2024 by Shutterstock/Isifa
Cover design © 2024 by Juraj Šramko
Inner design © 2024 by Michaela Bakytová
Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-9512-4

Lucia Záhorcová

Ako odpustiť aj neodpustiteľné

OBSAH

Úvod	10
------------	----

ČO JE ODPUSTENIE A PREČO JE DÔLEŽITÉ

Prečo vôbec odpustiť tomu, kto ma zranil?	18
Čo znamená odpustiť?	29
„Odpusť a zabudni“ a iné mýty	36
Stačí odpustiť iba tomu, kto ma zranil?	56

AKO MÔŽEM ODPUSTIŤ, KEĎ SA TO ZDÁ NEMOŽNÉ? O PROCESSE ODPÚŠŤANIA

Príprava	66
Prvá fáza: Priblíženie k bolesti	74
Druhá fáza: Láskavosť a súcit k sebe	95
Tretia fáza: Rozhodovanie a voľba postoja	112
Štvrtá fáza: Rozvíjanie empatie a súcitu k človeku, ktorý ma zranil	124
Piata fáza: Nachádzanie zmyslu a pokračovanie v ceste	140

PREČO JE NIEKEDY TAKÉ ŤAŽKÉ ODPÚŠŤAŤ?

Ako naša výchova a životné skúsenosti ovplyvňujú odpustenie?	159
Ako prežitá trauma ovplyvňuje odpustenie?	174
Aký vplyv na odpustenie má naša osobnosť?	181
Aký vplyv na odpustenie majú môj vzťah s druhým a situácia, ktorá nastala?	215
Aký vplyv na odpustenie má ospravedlnenie od druhého?	221

ODPUSTENIE V RÔZNYCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÁCH

O zraneniach z detstva	230
O zraneniach v partnerských vzťahoch	255
O konfliktoch a nespravodlivosti na pracovisku ..	290
O šikanovaní v prostredí školy	298
O závislosti našich blízkych	307
O väzňoch a vnútorných zraneniach	322
O neodpustiteľných zraneniach	330
Zoznam použitej literatúry	345
Povedali o knihe	364
O autorke	366



POĎAKOVANIE

Na tomto mieste by som rada vyjadrila svoje poďakovanie tým, bez ktorých by táto kniha nemohla vzniknúť. V prvom rade srdečne ďakujem hlavným recenzentom, ktorých konštruktívne pripomienky, bohaté psychoterapeutické skúsenosti, láskavý prístup a odborné oko mi pomohli vylepšiť text. MUDr. Magda Frecer, Mgr. Andrej Zemandl, profesor Ladislav Timulák, ďakujem vám!

Veľké ďakujem patrí mojej rodine za neprestajnú dôveru a podporu. Z celého srdca ďakujem svojmu manželovi za to, že som sa na neho vždy mohla spoľahnúť. Podporuje ma v mojich profesijných aktivitách a je láskavým manželom a otcom. Srdečná vďaka mojej mamine za všetku pomoc a ochotné čítanie snád všetkých verzií tohto rukopisu.

Ďakujem tiež všetkým priateľom, ktorí si čítali časti rukopisu a poskytovali mi cenné odporúčania. Špeciálne ďakujem Peťke Tomanovej za opakované čítanie textov a všetku podporu v procese tvorby knihy a Monike Kádekovej z profilu „zena_ktora_cita“, ktorá svojimi skúsenosťami zo stoviek prečítaných kníh prispela k skvalitneniu rukopisu.

Moja vďaka patrí tiež kolegom a odborníkom, ktorí mali významný vplyv na môj osobný a profesionálny rozvoj. Profesor Robert Enright, priekopník terapie a výskumu o odpustení, ktorý ma podporoval nevzdávať sa v mojej práci a ukazoval mi zmysel odpustenia. Profesor Peter Halama, ktorý je pre mňa inšpiráciou profesionálneho a ľudského prístupu. Doktor Gabor Maté, ktorého psychoterapeutický prístup využívam v sprevádzaní klientov. Veľa som sa od vás naučila.

Srdečné poďakovanie patrí mojim klientom, ktorých som mala tú česť sprevádzať na úseku ich cesty. Tiež všetkým ľuďom, ktorí sa so mnou podelili o svoj príbeh odpustenia a láskavo mi ho dovolili zverejniť. Ďakujem svojim študentom (teraz už kolegom), s ktorými sme spolupracovali na rôznych výskumoch súvisiacich s odpustením.

Moje veľké poďakovanie patrí všetkým ľuďom z vydavateľstva IKAR, ktorí stáli pri zrode tejto knihy, predovšetkým pani šéfredaktorke Marcelke Bednárovej a pani redaktorke Stanke Skladanovej za ich užitočné a cenné rady pri písaní.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned at the bottom right of the page.

*Knihu venujem svojim milovaným deťom,
Jakubkovi a Miškovi. Prajem vám, aby ste
vždy cítili, že svet je bezpečné miesto, kde
má odpustenie svoj zmysel.*

ÚVOD

*„Každý hovorí, že odpúšťať je krásna idea,
dovtedy, kým nemá čo odpúšťať.“*

– C. S. Lewis

Nemusíme zažiť tie najväčšie zranenia – neveru, znásilnenie či vraždu –, aby sme prežívali bolesť a cítili sa zranení. Často to ani nie je o prítomnosti tých najhorších skutkov, ale o neprítomnosti niečoho, čo sme mali zažiť – pocitu, že sme milovaní, že sme dôležití či dosť dobrí takí, akí sme. Niekedy stačí jeden veľký moment, inokedy je to množstvo malých momentov, ktoré menia naše vnútro. Srdce a myseľ zraneného človeka už nie sú ako predtým. Pôvodný hnev, ktorý mal svoj význam, sa postupne mení na podráždenosť, nevraživosť, nenávisť či iné bolestivé emócie a spolu s opakovanými vtieravými myšlienkami na to, čo sa stalo, tvoria neodpustenie. Čo sa teda deje so srdcom človeka, ktoré neodpúšťa?

Srdce, ktoré neodpúšťa, sa chráni pred veľkou bolesťou, ktorú už raz zažilo. Srdce, ktoré neodpúšťa, sa zatvorí. Vytvorí si okolo seba ochranný pancier, ktorý nedovolí, aby bolo znova zranené. Neprepustí akúkoľvek ďalšiu bolesť, krivdu či urážku. S týmto pancierom však nepustí dnu ani nič láskavé a dobré, čo by ešte v živote

mohlo zažiť. Ochudobní sa o ďalšie krásy života, ktoré by si napriek prežitému zraneniu zaslúžilo.

Mysel', ktorá neodpúšťa, je uväznená v minulosti, v príbehu, ktorý sa stal. Opakovane sa naň sústredí, premieta si, čo sa stalo a ako jej bolo ukrivdené. Vtievavé myšlienky ju okupujú aj v čase, keď by sa chcela sústrediť na niečo iné. Okrádajú ju o pokojný spánok. Mysel' tak nedokáže byť v prítomnosti ani sa zamerať na nové, zmysluplné aktivity. Jej presvedčenia o druhých ľuďoch či o svete sa menia, ľudí viac nevníma ako dobrých a svet nie je bezpečné miesto.

Neodpustením sú naše srdce a myseľ neviditeľne previazané s človekom, ktorý nám ublížil. Dávame mu tak priveľkú moc nad sebou a svojím životom. Pre zradu od tohto človeka je pre nás ťažké dôverovať tým, ktorí by si to zaslúžili. Uzatvárame sa pred novými vzťahmi. Na ľudí, ktorým na nás záleží, môžeme reagovať z pozície svojho neuzdraveného zranenia. Môžeme byť podráždení či nahnevaní pri malých náznakoch správania, ktoré nám pripomínajú bolesť, ktorú sme zažili.

Prečo teda vôbec uvažovať nad odpustením? Môžeme si hovoriť, že ten človek si naše odpustenie nezaslúži. Naše odpustenie by ho mohlo doviesť k myšlienke, že sa vlastne nič nestalo. Možno sa bojíme, že by nás mohol znova zraniť. Možno sme to už zažili, opäť sme dôverovali a sklamali sa. A možno sme videli vo svojej rodine či v okolí, že človek odpustil druhému, a toto odpustenie znamenalo, že mu bolo naďalej ubližované. Možno bolo odpúšťanie spojené s prekračovaním hraníc či šliapaním po hodnote človeka.

Ak sme videli alebo zažili takéto odpustenie, je pochopiteľné, že odpustiť nechceme. Naše telo nás prirodzene chráni pred ďalším zranením. Ak nás, naopak,

do odpustenia nútili, hovorili nám, že „musíme odpustiť, aby sme sa pohli ďalej“, „je to predsa tvoj rodič, nesmieš sa hnevať“ či „veď sa predsa zmenila, daj jej šancu“, môžeme nadobudnúť pocit, že odpustením popierame či ignorujeme svoju bolesť. Bolesť, ktorá si zaslúži a potrebuje byť odžitá, vypočutá a pochopená. Takto však ozajstné odpustenie nevyzerá. *Je to vskutku hlboký a slobodný proces, ktorý môžeme prežiť iba vo svojom vnútri.*

Odpustenie je v prvom rade pre nás samotných. Ak nás niekto zraní fyzicky, pri nehode na bicykli si zavinením iného šoféra zraníme nohu, ktorá si vyžaduje liečbu, máme dve možnosti. Môžeme s nohou nerobiť nič a zotrvať v prežitej nespravodlivosti a nevraživosti voči šoferovi, ktorý si ďalej žije svoj život. Alebo môžeme, napriek prežitej nespravodlivosti a bolesti, investovať svoj čas a energiu do liečby a rehabilitácií. Nie kvôli šoferovi, ale pre nás samých. Preto, aby sme mohli znova bicyklovať či venovať sa aktivitám, ktoré nám prinášajú radosť. Podobne je to aj v situáciách, keď nám niekto spôsobí emočnú bolesť – jej uzdravovanie môžeme robiť pre seba, nie pre človeka, ktorý nás zranil. *Odpustením sa naše srdce a myseľ oslobodzujú z neviditeľného spojenia s človekom, ktorý nám ublížil.* Uvolňujú sa z okov minulosti a zameriavajú sa na to, čo je tu a teraz. Otvárajú sa novým možnostiam a rastu. Dosvedčujú to nielen skúsenosti ľudí, ktorí odpustili, ale aj množstvo vedeckých výskumov, ktoré ukazujú na benefity odpustenia pre naše psychické, ale aj fyzické zdravie a vzťahy.

Na to, aby bolo odpustenie pre nás uzdravujúce, by vždy malo byť spojené s našim bezpečím a s našou slobodou. *Mojou túžbou je preto predstaviť odpustenie ako možnosť, nie ako povinnosť.* Ponúknuť možnosť od-

púšťania, ktoré môže byť hlboko uzdravujúce pre nás samotných. Aby ste po prečítaní tejto knihy vedeli, že aj keď je z rôznych dôvodov odpustenie pre vás náročné, túto schopnosť môžete rozvíjať. Odpustenie je ako sval – čím viac ho trénujeme, tým silnejším sa stáva. Verím, že vás podporí množstvo výskumných štúdií, na ktorých je kniha založená, aj príbehy ľudí, ktorým sa odpustenie napriek jeho náročnosti podarilo (ich mená sú v knihe zmenené, pokiaľ sa nerozhodli inak).

Táto kniha je výsledkom mojej niekoľkoročnej práce s odpustením – sprevádzam ľudí v procese odpúšťania a smútenia, spracovania ich bolestivých zranení a robím vedecké výskumy na túto tému. Téma odpustenia mi však rokmi nezovšednela, práve naopak – ešte viac mi prirástla k srdcu. Stále viac si uvedomujem jej dôležitosť pre každodenný život človeka a pokojné vzájomné spolužitie s druhými. Preto bolo mojou túžbou priniesť knihu, v ktorej by si aj slovenskí čitatelia mohli prečítať o odpustení, ktoré je založené na vedeckých poznatkoch a ktoré pre nás nemá viac byť zraňujúce a ohrozujúce, ale, naopak, uzdravujúce a oslobodzujúce.

Hoci je ľahké hovoriť o pozitívach odpustenia, samotné odpustenie nie je vôbec jednoduché. Je to náročná práca. Mojm príaním je, aby táto kniha viedla k porozumeniu procesu odpúšťania v jeho komplexnosti a aby dodávala nádej, že sa do tejto náročnej práce oplatí investovať. *Odpustenie nie je povinnosť, ale možnosť uzdraviť naše emočné zranenia a žiť (s) pokojnejší život.*

Ako čítať túto knihu?

Keďže najväčšia zmena sa nedeje iba čítaním, ale prostredníctvom vlastného zážitku, v knihe vás prevediem

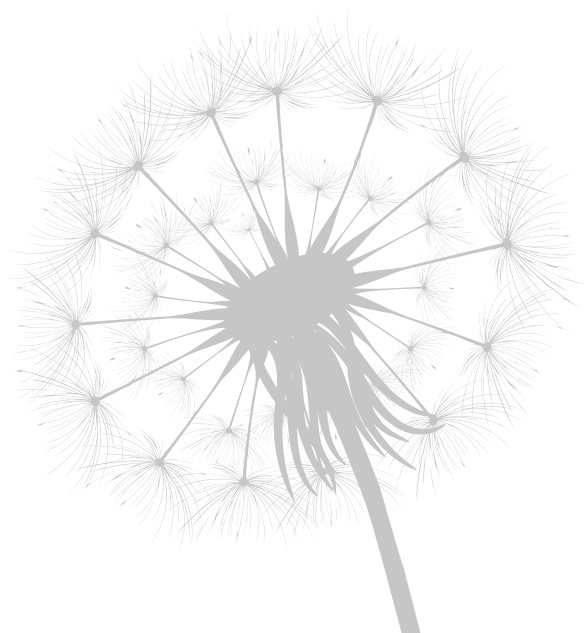
viacerými cvičeniami a otázkami na vašu vlastnú reflexiu a prácu s odpustením. Ak chcete podporiť svoj proces odpúšťania, odporúčam vám založiť si zošit, do ktorého si budete zaznamenávať svoje reflexie k cvičeniam a odpovede na otázky, prípadne čokoľvek, čo bude vo vás v priebehu čítania rezonovať.

Ak sa rozhodnete vydať na cestu odpúšťania, je dobré mať na tejto ceste *pomocníkov*. Pre niekoho to môže byť človek, ktorému môže bezpečne povedať to, čo cíti, či je to kamarát, partnerka alebo psychológ. Pre iného to môže byť vlastný priestor na oddych a načerpanie nových síl či pokojná prechádzka v prírode. Zabezpečenie svojich základných potrieb, ako je dostatok spánku, zdravého jedla a pocitu bezpečia, je veľmi dôležité nato, aby sme sa mohli vydať na cestu k svojim vnútorným zraneniam.

Táto kniha nemá slúžiť ako návod na odpustenie, ale ako sprievodca. Môže vám pomôcť a podporiť vás v tom, čo robiť na svojej ceste, nie je však o tom, čo robiť musíte. Vaša cesta je jedinečná, sami si preto vyberte, čo sa vám na ňu hodí. Knihu môžete čítať svojim vlastným tempom a aktuálne sa venovať častiam, ktoré sú pre vás dôležité. Opakovane sa k nej vracajte v situáciách, keď sa ozve neistota, vráti hnev či iné bolestivé emócie.

V knihe zámerne nepoužívam pojmy vinník a obeť, napriek tomu, že sa bežne v odbornej literatúre o odpustení používajú. Viackrát som sa stretla s tým, že tieto pomenovania môžu mať pre ľudí negatívny význam, ktorý môže prispievať k väčšiemu vlastnému zraneniu, zraneniu druhého či samotného vzťahu. Termín obeť môže niekedy vyvolávať dojem, že človek sám v dôsledku svojej pasivity či slabosti zotrúva v pozícii obeť, prípadne, že si sám tento stav vyberá. Termín vinník nie

vždy odráža objektívnu skutočnosť, ale skôr subjektívne hodnotenie daného človeka. Zvlášť v kontexte partnerských vzťahov môže toto pomenovanie prispievať k väčšej vzdialenosti a k zraneniu vo vzťahu. V knihe pri opise zranení, ako sú šikanovanie a násilie, volím pomenovanie agresor a preživší, čo sú aktuálne častejšie používané pojmy, uznávané za viac korektné a menej zaťažené predsudkami. Rovnako sa vyhýbam, kde je to možné, pomenovaniu negatívne emócie. Negatívne emócie hovoria o emóciách, ktoré ľudia všeobecne prežívajú ako nepríjemné, ako sú hnev či smútok. Tieto emócie sú však veľmi dôležité pre naše duševné a fyzické zdravie a spokojné vzťahy. Nechcem preto, aby boli vnímané ako niečo, čomu by sme sa mali vyhnúť. Preto radšej volím pojmy nekomfortné či bolestivé emócie, keďže ich prežívanie v kontexte emocionálnych zranení zvykne byť pre človeka veľmi bolestivé.







**ČO JE ODPUSTENIE
A PREČO JE DÔLEŽITÉ**

PREČO VÔBEC ODPUSTIŤ TOMU, KTO MA ZRANIL?

„Prežívať nenávisť voči druhému človeku je ako vypiť jed a očakávať, že ten druhý zomrie.“

– Nelson Mandela

„Cítila som, že mi to už škodí. Na začiatku mi hnev dodával silu, robila som veci, ktoré by som bez neho nedokázala. Časom ma ale začal oslabovať. Už viac nepomáhal. Všetko v mojom živote ovplyvňoval. Musela som s tým niečo urobiť. Najskôr som však nechcela odpúšťať. Nezaslúžil si to! Časom som pochopila, že to chcem urobiť pre seba.“

(žena, 51 rokov)

„Bol som podráždený na všetko a všetkých, aj na ľudí, ktorí si to nezaslúžili. Nerozumel som, kde sa vo mne berie toľko nervozity a hnevu. Trvalo mi, kým som uvidel, aký silný vplyv malo na mňa neodpustenie môjmu otcovi.“

(muž, 36 rokov)

„Vrátili sme sa k sebe, ale ja som sa k nemu dlho nedokázala priblížiť. Všetko to cítili aj deti. Toľkokrát som na ne vybuchla, hoci neboli príčinou. V skutočnosti som sa vlastne stále na neho [manžela] hnevala.“

(žena, 39 rokov)

Pýtate sa aj vy, prečo vôbec odpustiť, keď vás druhý zranil? Človek, ktorému ste dôverovali, vás sklamal. Neospravedlnil sa a ani si neuvedomil, ako vám ublížil. Svoje správanie nezmenil. A možno ho ani nepoznáte, ale zažili ste niečo, čo sa nikdy nemalo stať. Máte predsa právo hnevať sa! A pravdou je, že prežívať hnev voči človeku, ktorý nás zranil, je naozaj prirodzené. Hnev nie je zlá emócia. Je to normálna a neraz prospešná reakcia na krivdu. Upozorňuje nás na to, že boli prekročené naše hranice. Pomáha nám pri mobilizácii našich síl, našej ochrane a ochrane našej sebaúcty. Ak sa k nám niekto zachová nespravodlivo, je dôležité pripustiť si svoj hnev. Dovoľiť si ho prežívať. Bezpečne sa ho dotknúť a pýtať sa: *Keby mal môj hnev slová, čo by mi povedal? Čo by som teraz potreboval/a?* Hľadáním odpovedí na tieto otázky sa môžeme dostať k svojej prirodzenej potrebe, ktorá stojí za hnevom.

Ak sa však svojmu hnevu nevenujeme a nespracujeme ho, môže prerásť do *bolestivého neodpustenia*. Neodpustenie je už viac ako iba prvotné prežívanie hnevu – tvoria ho bolestivé emócie, ktoré cítime aj dlho po konflikte či zranení. Hnev, ktorý neprechádza a časom sa mení na nevraživosť, podráždenosť a niekedy až nenávisť. A tieto naše bolestivé emócie sú často prepojené s opakovanými vtieravými myšlienkami na to, čo sa stalo, a na človeka, ktorý nám ublížil.

Ako ale vieme, že sa nás neodpustenie týka? Môžeme si všimnúť, že hnev, ktorý bol pre nás spočiatku užitočný, nám už neslúži. Oberá nás o energiu, ktorú by sme mohli venovať zmysluplnejším aktivitám či vzťahom. Sme vyčerpaní. Chýba nám radosť a pokoj v živote. Nedokážeme zaspáť a v noci sa budíme na nevysvetliteľné sny. *Neodpustenie je akoby neviditeľ-*