

Čo s odpustením?

Mgr. Mário Schwarz, PhD.

Dom Quo Vadis

Bratislava

1. apríl 2019

Čo je to odpustenie?

Odpustenie z psychologického hľadiska

- Odpustiť = pustiť od (dať slobodu)

Odpustenie =

- 1. oslobodenie druhého od nás a
- 2. aj oslobodenie seba od naviazania na druhého (v myšlienkach) prostredníctvom neodpustenia.

Odpustenie

- vzdanie sa práva prechovávať negatívne postoje voči tomu, kto nás zranil (McManus, Thorntonová, 2015)
- Teda vyznieva to paradoxne, ale zmeniť sa má ten, kto bol zranený. Teda obeť sa má vzdať negatívneho postoja, pomsty.

- L'útost' zo strany vinníka je vítaná, no nie nutná.
- Odpustenie bez podmienok
- Odpustenie oslobodzuje skôr obeť než vinníka.

- Pretože odpustenie je skôr vedomé rozhodnutie ako emocionálny akt.
- Odpustenie začína túžbou (chcením) odpustiť.
- Odpustenie uzdravuje toho, kto ho poskytuje, ale i vzájomný manželský vzťah.

- Odpustenie je aktom milosrdenstva a nie spravodlivosti.

Reakcia na zranenie:

- Smútok - ja
- Hnev - ty

Hlavné znaky odpustenia

- Odpustenie má osobný charakter – odpustiť môžeme ľuďom (živým i mŕtvym), sebe a Bohu.
- Podmienkou odpustenia je krivda - psychologická, citová, fyzická alebo morálna ujma, ktorá nemusela byť úmyselná ani uvedomená zo strany vinníka.
- Odpustenie má procesuálny, dlhotrvajúci charakter, negatívne emócie môžu dlhodobo sprevádzať proces odpúšťania.
- Odpustenie prebieha na rozumovej, vôľovej i emocionálnej úrovni.
- Odpustenie nemusí byť verbalizované.
- Je ovplyvňované vonkajšími okolnosťami i vnútornými charakteristikami poškodeného. Odpustenie môže uľahčovať empatia, modlitba, uvedomovanie si pozitívnych prínosov odpustenia – sloboda, neúmyselnosť krivdy, ľútosť a ospravedlnenie zo strany vinníka, blízkosť vzťahu.
- Pri odpustení nemusí nastať obnova dôvery.
- Nemusí vždy nutne prísť k zmiereniu.
- Odpustenie je slobodná voľba a nikto nemôže byť k nemu nútený.

- „Prehrávam“ $0 : 2 =$ to je odpustenie, vzdanie sa odplaty.
- Ublížili mi a ja sa vzdávam odplaty a to bolí.

- Odpustenie nie je ***zabudnutím***.
Zabudnutie môže nasledovať odpustenie,
ale nemôže ho predchádzať

- Odpustenie sa netýka primárne citov, ale vôle a prianie pre človeka, čo ma zranil, aby sa mu dobre darilo a aby ho BOH požehnával.
- A až sekundárne sa aj city zahoja.
- Iba táto cesta vedie k zahojeniu. No my často to však chceme naopak. A to nejde. Preto je to 0:2

- Keď odpúšťam, bolí to.

„Skúška správnosti zahojenia“:

- Ak si spomeniem na človeka, čo ma zranil, čo cítim?
- Ak je to iba spomienka bez bolesti = už je to zahojené, ako jazvu vidím, no nebolí.
- Ak ešte cítim bolesť, ešte rana nie je zacelená a mokvá. Vidím ju i bolí.

Proces odpustenia

- Odmietanie reality
- Sebaobviňovanie
- Rola obeť
- Hnev
- Prijatie reality
- Spojenie minulosti s prítomnosťou
- Odpustenie – hnev už nie je

Fázy odpustenia

Na neprávost' a zranenie reagujeme:

- Negatívne
- Neutrálne
- Pozitívne

- Odpustenie nemusí vždy viesť až k zmiereniu.

Neodpustenie

- Často neodpúšťame preto, lebo si myslíme, že keď vinníkovi odpustíme, tak prestane byť zodpovedný za zlo, ktoré urobil.
 1. Avšak našou úlohou je odpustiť. Za toto sme zodpovední my.
 2. Vinník je zodpovedný za zlo, ktorým nám ublížil.
- A toto sa vôbec neneguje.

Zdravotné dôsledky odpustenia

- Pozitívny dopad na psychiku človeka
- Zníženie stresu, úzkosti a depresie
- Zvýšenie sebaúcty
- Pozitívne dôsledky pre telo a fyziologické procesy

Odpustiť sebe!

- Že som dovolil, aby ma iný zranil.

- Milosť začína pôsobiť už vtedy, keď sa rozhodneme odpustiť.

Nadprirodzené prostriedky:

- Pôsobenie Ducha Svätého
- Sviatosti
- Modlitba

- Ďakujem za pozornosť