

5 TIPŮ JAK NA ODPUŠTĚNÍ

(kurz Psychologie dlouhověkosti – F. Kahoun)

1. Pochopte, co odpuštění JE a co NENÍ

Odpuštění neznamená zapomenout, omluvit, nebo souhlasit s prohřeškem. Není to rezignace ani slabost. Je to akt mentálního osvobození, kdy se rozhodnete, že už v sobě dál nechcete nést zranění. Hněv a zášť totiž nejsou trestem pro viníka – jsou zátěží pro vás. Výzkumy ukazují, že odpuštění vede ke snížení úzkosti, stresu a dokonce i fyzické bolesti.

Výzkum: Enright & Fitzgibbons (2000) – Model odpuštění jako emoční práce vedoucí k vnitřnímu uvolnění, nikoli k popření viny.

Witvliet et al. (2001) – Neurofyzilogické reakce na odpuštění vs. udržování zášti: snížení krevního tlaku a stresových hormonů.

2. Změňte pohled na pachatele: hledejte lidský kontext

Zkuste se podívat na dotyčného jako na *nedokonalého člověka s příběhem*, ne jako na čisté zlo. Co ho k tomu vedlo? Co sám prožíval? Tím ho neomlouváte, ale pomáhá vám to oslabit hněv a přerámovat příběh.

Výzkum: McCullough et al. (1998) – Empatie vůči pachateli podporuje proces odpuštění.

3. Napište dopis (ale neodesílejte ho)

Napište tomu člověku dopis, ve kterém popíšete, jak vám ublížil, co to s vámi udělalo a proč mu to odpouštíte. Pak ten dopis klidně zničte. Pomůže vám to zpracovat emoce a uzavřít vnitřní rozhovor.

Metoda používaná v terapii odpuštění podle R. Enrighta.

4. Zaměřte se na svou budoucnost, ne na minulou bolest

Otázka: *Chci být člověk, který žije pomstou, nebo který hledá klid?* Přenesení pozornosti od „co mi udělal(a)“ k pohledu „kým chci být já“ je zásadní krok ke změně.

Výzkum: Worthington (2006) – Model REACH: Odpuštění jako rozhodnutí, které reflektuje vaše vlastní hodnoty.

5. Buďte k sobě laskaví – odpuštění je proces, ne povinnost

Někdy si lidé vyčítají, že ještě neodpustili. Ale emoce nejdou vynutit. Vezměte si na to čas. Sledujte, jestli postupně mizí chuť mstít se nebo opakovaně přehrávat křivdu. To je známka pokroku.

Sebesoucít (Kristin Neff) pomáhá uvolnit odsuzování sebe sama a podporuje vnitřní růst – včetně schopnosti odpouštět druhým.