

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOLOGIE

FENOMÉN ODPUŠTĚNÍ V KONTEXTU
PSYCHOTERAPIE

(The Forgiveness Phenomenon in the Psychotherapy Context)



Magisterská diplomová práce

Autor:	Magdalena Stehlíková
Vedoucí práce:	PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.
Obor:	Psychologie

OLOMOUC 2012

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma *Fenomén odpuštění v kontextu psychoterapie* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího práce a uvedla jsem veškeré použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji PhDr. Markovi Kolaříkovi, Ph.D., za odborné vedení práce, věcné připomínky, vtipné poznámky k mým naivním otázkám, trpělivost, mnoho podnětných nápadů a v neposlední řadě průběžné pevné stanovování termínů, kterými mě přiměl práci dokončit včas.

Dále děkuji svým rodičům, snoubenci a blízké rodině za láskyplnou bio-psycho-socio-spirituální podporu, blízkost a životní školu odpuštění.

V neposlední řadě děkuji všem psychoterapeutům, kteří mi věnovali svůj čas a energii, měli trpělivost s mými všetečnými dotazy a podělili se se mnou o své zkušenosti a názory.

Díky Bohu!

OBSAH

ÚVOD.....	7
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Co je a není odpuštění – definice.....	9
1.1 Odpuštění je	9
1.2 Odpuštění není	10
2 Proces vzniku odpuštění	12
2.1 Krizová situace	12
2.2 Od křivdy k odpuštění	13
2.2.1 Empatie.....	13
2.2.2 Teorie chaosu a radikálních změn	13
2.2.3 Konverze	14
3 Struktura a formy odpuštění	15
4 Neodpuštění	18
4.1 Důsledky neodpuštění:.....	18
4.2 Výhody neodpuštění	18
5 Bariéry a mediátory odpuštění.....	20
5.1 Bariéry	20
5.2 Mediátory.....	23
6 Přístupy k odpuštění v psychoterapii	25
6.1 Terapie odpuštěním.....	25
6.2 Terapie uznávající potencionální vliv odpuštění	26
6.3 Kritický postoj terapeutů k odpuštění.....	26
6.4 Odpuštění jako rozhodnutí versus odhalení.....	27
6.5 Pro koho je odpuštění a co zahrnuje	28
7 Modely práce s odpuštěním v psychoterapii.....	30
7.1 Křesťanské pojetí.....	30
7.1.1 Pyramidový model odpuštění E. L. Worthingtona	31
7.2 Odpuštění v rodinné a párové terapii.....	33
7.2.1 Hillův model odpuštění jako procesu objevení	33
7.2.2 Model Madanesové	35

7.2.3	Odpuštění v rodinném modelu V. Satirové	35
7.2.4	Behaviorální analýza v párové terapii	38
7.2.5	Model párového konfliktu a opětovného zotavení	43
7.2.6	Komunikační model odpuštění	43
7.2.7	DiBlasiova direktivní párová a rodinná terapie	45
7.3	Odpuštění v práci s jedincem – obětí	47
7.3.1	Integrativní přístup Elaine Waltonové	47
7.3.2	NEST New Experience for Survivors of Trauma – Nová zkušenost pro ty, kdo přežili trauma	49
7.3.3	Procesní model	50
7.4	Odpuštění v kognitivní psychoterapii	53
8	Výzkum odpuštění v psychoterapii	54
9	Závěr teoretické části	56
II	VÝZKUMNÁ ČÁST	57
10	Východiska výzkumu	57
11	Cíl výzkumu a výzkumné okruhy	58
12	Přínos výzkumu	60
13	Výzkumný soubor	61
13.1	Výběr výzkumného souboru	61
13.2	Charakteristika výzkumného souboru	61
14	Metodologie výzkumu	64
14.1	Plán výzkumu	64
14.2	Metody získávání dat	64
14.2.1	Tvorba polostrukturovaného interview	65
14.2.2	Průběh interview	65
14.2.3	Okruhy otázek	65
15	Tvorba dat a etické zásady výzkumu	69
15.1	Metody analýzy dat	69
16	Analýza a interpretace dat	71
16.1	Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 1: Frekvence tématu odpuštění a práce s ním v psychoterapii	71
16.1.1	Analýza	71
16.1.2	Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 1	72

16.2	Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 2: Nejčastější typy odpuštění a pozice klienta vůči odpuštění v psychoterapii.	73
16.2.1	Analýza.....	73
16.2.2	Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 2	74
16.3	Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 3: Způsoby práce s odpuštěním v psychoterapii.....	74
16.3.1	Analýza.....	74
16.3.2	Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 3	80
16.4	Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 4: Zkušenosti psychoterapeutů s účinkem odpuštění v procesu psychoterapie.....	81
16.4.1	Analýza.....	81
16.4.2	Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 4	83
16.5	Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 5: Specifické skupiny klientů, se kterými se v terapii pracuje s odpuštěním častěji.	83
16.5.1	Analýza.....	83
16.5.2	Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 5	85
16.6	Dodatky	85
16.7	Souhrnná interpretace	86
17	Diskuse.....	87
	ZÁVĚR	95
	SOUHRN	97
	SEZNAM ZDROJŮ	100
	SEZNAM PŘÍLOH.....	106

ÚVOD

Odpuštění je téma všedního dne každého lidského života. Přestože je to téma, s kterým se potýká každá lidská bytost žijící ve společnosti, zůstává toto téma v české odborné psychologické literatuře opomíjené. Protože ho vnímám jako velmi důležité, praktické a potřebné, rozhodla jsem se mu věnovat ve své diplomové magisterské práci.

Odpuštění je děj, bez kterého, dokud se člověk nestane dokonalým, nebude možné uskutečnit žádný dlouhodobý, láskyplný, upřímný a otevřený vztah mezi lidmi. Každý, kdo žije ve vztazích, je někdy druhými zraňován a sám také někdy druhé zraňuje. To může vést k rozpadu vztahu. Nezřídka slyším ve svém okolí mezi přáteli i v rodině věty typu – „já prostě nejsem splachovací, takhle se ke mně nikdo chovat nebude“, „nemůžu si pomoci, ale tohle jí prostě nezapomenu“, „s ním už jsem skončila, blbce ze mě dělat nebude“. Žijeme v době, kdy rozvodovost dosahuje takřka 50 %. Samozřejmě i kolem mě je spousta rozvedených manželství. To mě přivedlo k otázce, jak lze vztahové problémy řešit jinak než jejich ukončením. Odpuštění jsem si definovala jako řešení sama pro sebe, a protože bych se chtěla v budoucnu věnovat psychoterapii, rozhodla jsem se zjistit zda, a pokud ano, jak s odpuštěním pracují psychoterapeuti.

Během studia psychologie jsem spoustu času strávila poznáváním a memorováním psychopatologických kategorií, odchylek, nemocí, poruch osobností a tak dále. Během života se člověk tolikrát snaží vypořádat se s negativními věcmi tím, že na ně soustředí pozornost s cílem vymýtit je. Mám takovou osobní zkušenost, že čím víc se člověk snaží zbavit se nějakého svého špatného návyku, čím víc se na něj soustředí, tím víc ho rozčiluje, když selže, a tím víc je zklamaný, že se nelze změnit, jak by si přál. Proto jsem se rozhodla hledat řešení „na druhé straně břehu“. Rozhodla jsem se zaměřit svou pozornost na ohromnou pozitivní schopnost člověka. Schopnost odpustit, která dává každému moc k vypořádání se se špatnou zkušeností, zklamáním, zraněním, zkrátka „patologickou vztahovou situací“. Je mým přesvědčením, že snaha o dosažení pozitivního cíle dává člověku sílu vypořádat se s negativními situacemi v životě. A tak se paradoxně odpuštění stává mírovou zbraní, která mění destruktivní vztahové zranění v překonanou překážku a činí tak člověka zralejším, lidštějším, silnějším.

V teoretické části této práce tedy představím odpuštění jako prostředek k uzdravení vztahů i jednotlivých lidí. Uvedu mnohé metody, postupy a modely, které mohou sloužit

jako inspirace či přímo návody pro využití v terapii. Zmapuji tak doposud vytvořené koncepty, z nichž většina je doposud známa bohužel pouze v zahraničí. Právě nedostatek česky vydané literatury na toto téma byl mojí velkou motivací při psaní této diplomové magisterské práce. Všechny přímé i nepřímé citace ze zahraniční literatury budou mým překladem.

Ve výzkumné části pak budu mapovat názory, zkušenosti a postoje terapeutů právě k využití odpuštění v psychoterapii. Cílem výzkumné studie je odpovědět na otázku **Jaké je využití odpuštění v psychoterapii mezi českými psychoterapeuty?** Konkrétně budu pátrat po tom, jak je tato problematika v terapii častá, jakým způsobem s odpuštěním terapeuti pracují nebo jaké s ním mají zkušenosti. Vzhledem k tomu, že mi jde o celistvé a podrobné uchopení tohoto výzkumného problému včetně jeho kontextu, využiji kvalitativní výzkumný přístup. Ten mi umožní vytvořit výzkumnou metodu šitou na míru a analyzovat získaná data s potřebným citem.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Co je a není odpuštění – definice

Jedním ze současných problémů psychologie odpuštění, který někteří považují za zásadní, je definice pojmu „odpuštění“. Ačkoliv můžeme říct, že existuje určitá shoda v tom, co odpuštění není, podstatně těžší je tuto shodu nalézt v tom, co odpuštění je. R. F. Baumeister, J. J. Exline a K. L. Sommer (1998) uvádí, že rozkol mezi jednotlivými koncepty odpuštění způsobují odpovědi na některé otázky – například: Znamená odpuštění, že se pachatel nemá již dál cítit vinen? Že už se oběť kvůli danému přestupku nikdy víc nerozhněvá? Nebo už viník nepotřebuje potrestání? Že má viník volnou ruku k tomu, aby daný přestupek udělal znovu?

1.1 Odpuštění je

Za posledních několik let se mnoho autorů pokusilo co nejpřesněji určit pravý význam slova „odpuštění“. Z řady těchto pokusů uvádíme alespoň některé.

„Odpuštění je zvláštní případ milosrdenství směřující k zraňující osobě. (...) Odpuštění je více než jednoduché akceptování nebo tolerování nespravedlnosti. (...) Odpuštění je více než skončení našeho hněvu k zraňujícímu. (...) Odpuštění je dar druhým, nejen sobě“ (Enright, Freedman & Rique, 1998, s. 47–48).

„Odpuštění je transformace citů, kognitivního hodnocení a motivace k útočníkovi. Oběť zná cenu zranění, které jí bylo způsobeno, a uvědomuje si viníkovu zodpovědnost, ale dobrovolně volí smazat dluh, vzdává se touhy po odplatě, potrestání nebo odškodnění. Důležité je, že oběť vymaňuje sebe sama z negativních emocí přímo vztažených k onomu přestupku. Po čase se dostaví motivační transformace, zahrnující snížení negativních motivací a zvýšení tvůrčí motivace k útočníkovi. Odpouštějící může být motivován k pozitivnímu sociálnímu chování k útočníkovi“ (Denham, et al., 2005, s. 129).

„Odpuštění je intraindividuální prosociální změna postoje, která je orientovaná na toho, kdo je vnímán jako viník, a je zasazená do specifického mezilidského kontextu“ (McCullough, Pargament, Thoresen, 2000, s. 9).

„Odpuštění je vztahový proces, pomocí kterého si jeden nebo oba partneři uvědomí zraňující chování; zraněný poskytne nezasloužený milosrdný skutek tomu, koho vnímá jako viníka; jeden nebo oba partneři zažijí zkušenost přeměny negativních duševních stavů na pozitivní a je znovu ujednán smysl (význam) vztahu s možností smíření“ (Waldron, Kelley, 2008, s. 19).

„Odpuštění je odpověď, která je evokovaná skutečně lidským (soucitným) pohnutím, kdy dva lidé rozpoznávají (cítí, vidí) bolest toho druhého; pachatel jako autor oné bolesti vnímá, že jí oběť trpí, a oběť si zase uvědomuje pachatelovo „utrpení“ jako výsledek lítosti (výčitek). (...) Odpuštění s empatií je nabídka druhé osobě, která říká: Vnímám tvou bolest, kterou cítíš, protože jsi mi způsobil bolest“ (Gobodo-Madikizela, 2002, s. 22–23).

Jak uvádí Walton (2005) v praxi si každý terapeut rozvíjí svoji vlastní definici odpuštění v závislosti na roli, kterou odpuštění má hrát v dané intervenci u daného klienta.

1.2 Odpuštění není

Pro to, abychom byli schopni správně vymezit pojem odpuštění, považujeme za důležité rovněž uvést, co odpuštění nezahrnuje a za co bývá také často zaměňováno. Definování toho, co odpuštění není, může být užitečné, jak vyplývá ze zkušenosti některých psychoterapeutů (viz výzkumná část), i v psychoterapeutické praxi, kdy se neznízdka můžeme potkat s klientem, který zahrnuje do odpuštění některý z následujících pojmů:

Odpuštění není:

- ignorování – pominutí toho, co se stalo, snaha nevidět to špatné, co bylo způsobeno, zavírání očí nad ublížením;
- omluva – uznání důvodů, proč „pachatel“ danou věc udělal;
- zapomenutí – špatná paměť neznamená prominutí, naopak ho znemožňuje – jak mohu někomu odpustit něco, o čem už nevím, že mi udělal?;
- popření – popření v sobě obsahuje nechuť nějakým způsobem situaci řešit;
- tolerování nebo schvalování špatného jednání, které nám nebo někomu jinému ubližuje;

- předstírání toho, že je vše v pořádku, když cítíme, že to tak není;
- zaujetí nadřazené pozice vůči tomu, kdo nám ublížil;
- o vinících, nýbrž o těch, kterým bylo ublíženo;

(Křivohlavý, 2004).

- smíření – odpuštění je jen prvním krokem na cestě k usmíření, k nastolení původního přátelského vztahu, to vyžaduje spolupráci obou stran, která u odpuštění není podmínkou (Křivohlavý, 2004; Freedman, 1998; Enright, Freedman & Rique, 1998); ačkoliv ani v tomto bodě nepanuje na poli psychologie shoda – někteří autoři považují smíření za součást odpuštění například Berecz (2001; in Blomberg, 2006) zahrnuje smíření do tzv. konjunktivního odpuštění viz s. 31.
- neutrální postoj ke zraňujícímu;
- legální pardonování – to je všeobecná amnestie, právní prominutí dluhu;

(Enright, Freedman, Rique, 1998)

- zmizení bolesti, kterou nám určitý čin způsobil, není okamžitým zahojením ran, způsobených tím, kdo nám ublížil (Gobodo-Madikizela, 2002);
- vzdání se práva mít vlastní pocity (Luskin, 2002; in Banmen, 2010).

Uvedené předsudky a pojmy jsou lidmi poměrně často zahrnovány do definice odpuštění (Freedman & Chang, 2010) a snadno se tak mohou stát příčinou rozhodnutí „neodpustit“. Proto vidíme ujasnění (vymezení) odpuštění jako důležitý začátek vůbec pro přijetí možnosti odpustit nebo požádat o odpuštění, a to jak v psychoterapii, tak i v osobním životě. Jak uvidíme dále i argumenty psychoterapeutů brojících proti odpuštění (Bass & Davis, 1994, Jenkins et al., 2002, Forward, 1989, a Herman, 1992; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; Kennedy, 2000) se částečně překrývají s právě zmíněnými pojmy, které do odpuštění nezahrnujeme.

2 Proces vzniku odpuštění

Abychom s odpuštěním mohli v psychoterapii pracovat a věděli, co můžeme při práci s odpuštěním očekávat, je důležité ujasnit si, jak odpuštění vzniká. Odpuštění je dynamický proces, během kterého dochází k významným změnám. Psychologové pokoušející se vystihnout podstatu a klíčové body tohoto procesu se soustředí především na psychický stav ublíženého. Množství pokusů o vysvětlení procesu odpuštění je dokladem jeho složitosti, která je mimo jiné zapříčiněna i množstvím podmínek usnadňujících či naopak ztěžujících odpuštění (například osobnostní vlastnosti oběti i viníka, kajícnost viníka, úmyslnost ublížení a tak podobně) nebo také různorodostí viníků – můžeme odpouštět například druhým, sami sobě, Bohu, osudu, okolnostem, etnické skupině a tak dále. Následně uvádíme některé modely procesu vzniku odpuštění, které je možno využít při práci s odpuštěním v terapeutické praxi.

2.1 Krizová situace

Výchozím bodem procesu odpuštění je krizová situace (konflikt). Tento konflikt způsobuje postiženému emocionální zranění provázené negativními emocemi (zlostí, vztekem, bezmocí a tak podobně). Bezprostřední odezvou je emocionální chaos, snaha odplatit viníkovi za to, co udělal, zaútočit či uniknout z místa krizové události. V centru pozornosti postiženého je krizová situace, urážka, zranění, křivda, negativní pohled na viníka, popř. snaha o popření či omluvení toho, co se stalo. Možné reakce postiženého lze rozdělit na aktivní (například křičení, výhrůžky, fackování a tak podobně) a pasivní (například sebeobviňování, rezignace, neustálé přemítání o tom, co se stalo a tak dále). Odpouštění začíná ve chvíli, kdy se porušená emocionální rovnováha začíná měnit a začne se objevovat empatie, soucit, pokora, optimismus a tak podobně. Krizová situace má pak tři možná vyústění – odškodnění, pomsta – strategie „oko za oko, zub za zub“; ignorování nebo přejítí toho, co se stalo; odpuštění (Křivohlavý, 2004).

Odpouštění jako alternativa řešení krizové situace je typická pro lidi, kteří dosáhli určité „vyzrálosti“ a stali se „lidmi“ v humanistické slova smyslu. „Je možné, že právě tato schopnost autentického (opravdového) odpuštění je to, co činí člověka „Člověkem“ a umožňuje lidem žít spolu „jako lidé““ (Křivohlavý, 2004, s. 123). Podobně prezentuje odpuštění i Cunningham (1985; in Blomberg 2006) když říká, že odpuštění je proces, který

člověka proměňuje, umožňuje mu růst a vývoj ve vyzrálého jedince, neboť nutí člověka konfrontovat se se svými potřebami, pocity a sklonem k pýše a pokrytectví.

2.2 Od křivdy k odpuštění

Dále uvádíme tři různé pohledy na to, jak člověk přechází od prvotní reakce na křivdu k odpuštění.

2.2.1 Empatie

Zastáncem této teorie je například M. E. McCullough, E. L. Worthington nebo P. Gobodo-Madikizela, která uvádí: „Empatie je o cítění (identifikování se s) a o odpovědi na bolest druhého. Je to oboustranný vztah, který vzniká mezi dvěma lidmi, jedním žádajícím o empatii a druhým, který ji nabízí. Myslím, že tento sdílený emocionální proces je to, co se odehrává mezi pachatelem, který prosí o odpuštění, a obětí, která ho nabízí“ (Gobodo-Madikizela, 2002, s. 22).

2.2.2 Teorie chaosu a radikálních změn

Jedná se o aplikaci teorie chaosu Thomase Kuhna, který ji vytvořil v souvislosti s poznáváním ve vědě. Jedním z postupů věd je hromadění detailních poznatků a následné provádění pokusů, které mají potvrdit či usměrnit stávající teorii. Může se však stát, že se nahromadí problémy, se kterými si věda neví rady a dojde tak ke krizi. Tato krize může vyústit ve tři různé alternativy:

- někomu se podaří začlenit původně odchylný poznatek do stávající teorie;
- vědci se domluví, že se o daném problému nebude veřejně mluvit a bude se pokračovat, jako kdyby se nic nestalo;
- někdo vytvoří úplně novou teorii, která dané nejasnosti věci vysvětlí

(Kuhn; in Křivohlavý, 2004).

Tuto teorii aplikoval na řešení mezilidských konfliktů McCullough (1997; in Křivohlavý, 2004), který vytvořil model s třemi fázemi. Těmi jsou shovívavost, krize a rozhodnutí. Když člověk v relativně klidném období shovívavosti zažije od svého blízkého něco negativního, tak mu to velkomyslně promine. Ve fázi krize dojde k tomu, že onen blízký provede něco, co se tolerovat nedá. Výsledkem je nefunkčnost vztahu. V určitém

momentě si ukřivděný uvědomí, že takhle už dál pokračovat nemůže a rozhodne se pro určité řešení. Tím může být ukončení vztahu s viníkem, ignorování toho, co se stalo, nebo aktivní řešení formou odpuštění.

2.2.3 Konverze

Křivohlavý (2004) uvádí adaptaci modelu změny postojů Loflanda a Starka, který je typický pro konverzi (v náboženském slova smyslu), na problematiku změny postoje k řešení krize mezilidské důvěry. V tomto modelu se autor dívá na odpuštění jako na postoj. Jde-li nám tedy o změnu od zaměření se na odplatu k zaměření se na odpuštění, můžeme se na to dívat jako na změnu postoje. Tuto radikální změnu postoje vidí autor jako analogickou ke konverzi (uvěření, obrácení). Tento model má sedm fází – v počáteční fázi deprivace dochází k neuspokojení některé z existenciálních potřeb, což vede k touze po změně stávající situace a k hledání řešení. Následně dojde k setkání s námětem, může jít o myšlenku, či návrh na řešení, který místo pomsty či odplaty ukazuje jinou strategii – odpuštění. Tato alternativa řešení nabízí snížení napětí ve vztazích a přiblížení k tomu, co si daná osoba přeje. V další fázi dochází k hledání možností realizace nového postoje, k bližšímu seznámení se s novou alternativou. Následně přichází bod zvratu, tedy moment v životě, kdy je daná osoba v příznivé psychické situaci pro změnu svého postoje (například odchod dítěte na internát, svatba dítěte, změna zaměstnání a tak podobně). V další fázi se daná osoba setká s příkladem a následuje ho. To vyvolá změnu přátel – odpoutání se od lidí, kteří dané řešení nesdílí, a ztotožnění se s jinou skupinou lidí. Konečnou fází pak je začlenění se do nové sociální skupiny, přimknutí se ke skupině lidí se stejným názorem.

3 Struktura a formy odpuštění

Na odpuštění lze podle R. F. Baumeistera, J. J. Exlineho a K. L. Sommera (1998) pohlížet ze dvou různých hledisek, a tedy rozlišit jeho dvě různé dimenze:

Odpuštění jako mocný prosociální fenomén – dimenze vztahová

Odpuštění je v tomto pojetí jev interpersonální, odehrávající se mezi lidmi – podstatou odpuštění na této úrovni je to, že nabízí možnost uzdravení mezilidského vztahu, který byl poškozen proviněním jedné osoby vůči druhé. Odpuštění je krokem k navrácení vztahu do původního stavu před ublížením.

Odpuštění jako intrapsychický jev – dimenze vnitřní

Z tohoto pohledu se odpuštění „objevuje“ v mysli a srdci (cítění) oběti. Ten, komu bylo ublíženo, si může vybrat ze dvou možností – udržovat nenávist vůči pachateli nebo mu odpustit. Jestliže se rozhodne pro první možnost a nenávist a zlost v něm zůstanou dlouhou dobu, stanou se pro něj časem svazující, nepříjemné a nezdravé. Odpuštění pak vyžaduje skoncování s takovými emocemi a jejich nahrazení pozitivními. V takovém případě odpuštění zahrnuje stav a procesy v mysli oběti a záleží na emocionálním přístupu a na kognitivním zhodnocení situace. Proto je z tohoto hlediska smysluplné i odpuštění pachateli, který už zemřel, zmizel nebo se z nějakého důvodu o tom, že mu bylo odpuštěno, vůbec nedozví.

Tyto dvě dimenze jsou na sobě nezávislé. Mohou být obsaženy v jednotlivých situacích společně nebo se může vyskytovat jen jedna z nich nebo žádná, z čehož vyplývají různé možnosti kvality odpuštění (viz tabulka níže).

Tab. č. 1: Dvě dimenze odpuštění

Intrapsychický stav	Interpersonální projev	Odpuštění
+	+	absolutní
+	–	tiché
–	+	prázdné
–	–	neodpuštění

- Absolutní odpuštění

Oběť již necítí negativní emoce vůči pachateli a také to vyjádří. Pachatel je tak osvobozen od veškerých závazků a pocitů viny a vztah se může vrátit do stavu před ublížením (Baumeister, Exline, Sommer, 1998).

- Tiché odpuštění

V tomto případě oběť přestane cítit nenávist nebo zlost vůči pachateli, ale neřekne to, a viník se tedy dál cítí provinile. Tento typ odpuštění se leckdy jeví jako manipulativní a pokrytecký: oběť využívá výhod odpuštění – zbaví se negativních emocí, a zároveň se vyhne ztrátě získaných výhod, které skýtá role oběti (například oběť bývá považována za toho „dobrého“, který nese na svých bedrech nespravedlivé zranění). Někdy může být tento typ odpuštění určitou obranou (zvláště v partnerském vztahu), když se oběť bojí dalšího zranění. Toto odpuštění je pravděpodobné zejména ve vztazích, kde platí „něco za něco“ – kde se očekává, že každá laskavost bude vrácena a každý „dluh“ splacen (Baumeister, Exline, Sommer, 1998).

Na druhou stranu může být tiché odpuštění účinným řešením situace v případě, kdy oběť chce odpustit viníkovi, který neuznává svou chybu. V takovém případě by bylo sdělení o odpuštění viníkovi kontraproduktivní. „Vyslovit odpuštění můžeme a máme jedině tomu, kdo si svou vinu vůči nám uvědomuje, jinde bychom jenom přilili olej do ohně“ (Lachmanová, 2001, s. 33).

- „Prázdné“ (vnější) odpuštění

Oběť sice navenek vyjádří odpuštění, ale uvnitř to cítí jinak a stále v ní zůstávají negativní emoce. Vyjádření odpuštění je pro oběť jen začátkem procesu, kdežto pro pachatele je tím záležitost ukončena. Oběť tím navíc ztrácí možnost dál se ke svému zranění vracet, protože co je odpuštěno, není už potřeba znovu řešit. Explicitní vyjádření odpuštění je v takovém případě pro oběť pouze pokus o to, hodit celou věc za hlavu, ale toto předsevzetí nemůže být plně dodrženo, protože událost je pořád zraňující a negativní emoce přetrvávají (Baumeister, Exline, Sommer, 1998).

Koncept prázdného odpuštění poukazuje na nesoulad mezi oběma dimenzemi. Vnitřní proces odpuštění probíhá totiž ve dvou fázích – v první oběť začne odpouštět (to je udělá rozhodnutí odpustit) a v druhé fázi dojde odpuštění k plnému uskutečnění. Vztahová dimenze však tyto dva kroky nerozlišuje, je v ní podstatné pouze vyjádření odpuštění.

Proto pak dochází k nedorozumění. Řešením tohoto nedorozumění může být, že oběť místo odpuštění vyjádří svou snahu pachateli odpustit (Baumeister, Exline, Sommer, 1998).

- Neodpuštění

Tato kombinace, kdy chybí jak interpersonální projev, tak i intrapsychický stav odpuštění, postrádá jakýkoli náznak odpuštění. Je to kombinace, která obsahuje absolutní zášť (Baumeister, Exline, Sommer, 1998).

4 Neodpuštění

Neodpustit znamená odmítat možnost nápravy vztahu s viníkem. Implikuje situaci, kdy ublížený volí alternativu setrvání v roli oběti. Obsahuje v sobě i negativní emoce, které zranění způsobuje, stejně jako negativní postoj vůči viníkovi.

4.1 Důsledky neodpuštění:

- emoce postiženého nejprve na chvíli zmrznou;
- poté zlost nabude vrcholu;
- rozlije se pocit hořkosti;
- objeví se snaha vyhýbat se obdobným situacím – lidem, místům i tématům;
- objeví se myšlenky na odplatu, případně až na pomstu útočníkovi;
- v emocionální oblasti bude postižený zaplaven negativními city – jako při povodni vodou (Křivohlavý, 2004);
- objeví se postoje nenávisti: „Přechovááte-li v sobě hněv, je to, jako kdybyste měli kolem zápěstí řetěz, a tím řetězem byste byli spojeni se zápěstím člověka, k němuž pociťujete zlost“ (Casarjian, 1994, s. 25);
- zavírají se dveře, které vedou k možnosti změny pachatele;
- neodpuštěním se viník zmocňuje role „božského soudce“; (Gobodo-Madikizela, 2002)
- člověk dělá, z těch, kterým neodpustí zajatce vlastní nenávisti;
- člověk sám sebe dostává do jakéhosi duševního vězení a nemůže se hnout z místa (Lachmanová, 2001).

4.2 Výhody neodpuštění

Rozhodne-li se oběť zůstat u zlostných a nenávistných emocí, má to své důvody. Těmi jsou určité výhody, které mohou být často velmi silné a mnohdy neuvědomělé. Jednou z nich je hněv, který dává pocit síly a moci a je jakousi kompenzací pocitu bezmocnosti ve

chvíli zranění (Casarjian, 1994). „Tak dlouho, dokud neodpustíme, držíme viníky jakoby v exilu, držíme si je od těla. Tím nad nimi získáváme určitou moc“ (Kentenich, 1994).

Další výhodou je ponechání si hněvu jako hnací síly, díky které oběti dosahují změn. Problémem je, že je-li jejich snaha o změnu hnána hněvem, může vyvolat v těch, které se snaží ovlivnit, spíše odpor nebo i strach. Dalším důvodem je setrvání v hněvu jako manipulačního prostředku k ovládnutí blízkých lidí. Oběť svým hněvem způsobí, že se začnou lidé kolem cítit provinile a nechají sebou manipulovat. Konečným výsledkem však bývá, že se nakonec zlobí oni nebo se od oběti alespoň vzdálí. Hněv také umožňuje vyhnout se přímé komunikaci nebo může sloužit k získání pocitu bezpečí tím, že drží lidi v okolí zpátky a dává tak pocit nedobytnosti. Další výhodou je využití hněvu k prosazení „pravdy“. Tento postoj mnohdy vyplývá z domněnky oběti, že odpustí-li pachateli, zároveň tím přizná, že on měl pravdu. Hněv může také posloužit ke schování skutečných emocí (například smutku, strachu, bolesti) nebo k uchování vztahu, i když negativního, a tak chránit před pocitem osamělosti při ukončení vztahu. Hněv také udržuje roli oběti, roli toho „hodného“ ublíženého. V hněvu lze také setrvat za účelem přenesení odpovědnosti za další negativní dění v životě, za svoje prožívání. To udržuje oběť v trvalé beznaději, ve stavu, kdy je vnitřní stav člověka jen výsledkem vnějšího působení (Casarjian, 1994).

5 Bariéry a mediátory odpuštění

Existují faktory, které při odpuštění činí obtíže nebo naopak ho naopak usnadňují. I s těmito determinantami je dobré v psychoterapii počítat a využít je ku prospěchu klienta.

5.1 Bariéry

Bariéry odpuštění jsou činitelé, kteří často bývají překážkami na cestě k odpuštění. Těmi mohou být osobnostní vlastnosti oběti (například narcismus), výhody vyplývající z role oběti, ztráta výhod neodpuštění a tak dále. Dále uvádíme bariéry odpuštění, jak je vidí jednotliví psychologové pracující s odpuštěním v psychoterapii.

Worthington (1998) uvádí následující výčet bariér:

Nárok na náhradu a výhody

Odpuštěním se oběť vzdává nároku na náhradu, který vznikl při ublížení. Tyto zisky mohou být jak materiální (peníze, dary a tak podobně), tak nehmotné – pachatel se snaží vyjít oběti všemožně vstříc, aby ukázal snahu o nápravu; oběť také získává pozici morální nadřazenosti.

Prevence před opakováním

Role oběti je dána minulostí, respektive přestupkem, který se udál v minulosti. Odpuštění neznamena zapomnutí všeho, co se událo. Některé idealizované formy odpuštění ale chybně implikují navrácení se k původnímu stavu před přečinem, tedy ke stavu, za kterého k přečinu došlo. Pravděpodobnost opětovného výskytu přestupku je tedy úplně stejná. Jestliže navíc pachatel neuzná svou chybu a nepřijme zodpovědnost, je setrvání ve zlosti obranným mechanismem, který má dovést pachatele k uznání chyby.

Pokračující utrpení

Jednou z bariér odpuštění je nekončící bolest nebo jiné okolnosti přestupku (příkladem takového ublížení je vražda blízkého člověka). Cíl odpuštění lze vidět v tom, že odkládá zranění do minulosti. Jestliže však přestupek způsobí nenahraditelnou ztrátu, není možné vzniklé zranění pohřbít tak, aby přestupek neměl vliv na budoucí vztah. Tudíž se pak odpuštění stává jen statečným pokusem oběti o přesvědčení sebe sama nebo někoho jiného, že tomu tak není.

Variantou této možnosti je, že se zásadním a dalekosáhlým způsobem změní to, jak oběť vnímá pachatele. Například když pachatel zradí oběť, nemusí to mít nějaké závažné důsledky, ale oběť už nemá v pachatele důvěru, a proto je navrácení k původnímu stavu nemožné, i kdyby zde bylo vnitřní odpuštění.

Hrdost a pomsta

Mnoho zranění zasáhne hrdost nebo sebeúctu oběti. Oběti takových ublížení pak mohou vnímat, že odpuštění znamená ztrátu tváře v očích ostatních nebo souhlas s chováním agresora.

Posouzení situace ostatními může být důležitou determinantou zvláště interpersonální složky odpuštění, kdy oběť raději nevyjádří své odpuštění, aby před ostatními neztratila tvář, obzvlášť nevyjádří-li útočník svou lítost. Další možností je touha po odplatě. Pomsta nabízí satisfakci za vnitřní pocit ponížení. Dává tedy možnost znovunastolení rovnosti či spravedlnosti.

Principiální odmítání

Poslední bariérou odpuštění jsou stanovená pravidla. Někteří lidé si myslí, že když odpustí nějaký přestupek pachateli, že to vlastně znamená, že s tím přestupkem souhlasí, a tak se staví proti morálním normám.

Z jiného úhlu pohledu se na tento problém dívá K. Lachmanová (2001), která poukazuje na následující možné překážky:

Samospravedlnost

Ublížený člověk má pocit, že on je v této situaci ten, kdo vidí věci tak, jak jsou – tedy jemu bylo neprávem ublíženo a má teď právo poukázat na špatnost viníka. Staví se tak nejen do role úplně nevinného v této situaci, ale dokonce do role vždy nevinného, to je do role vždy spravedlivého, který má teď právo odsoudit a zavrhnout neomluvitelný přestupek viníka.

Smysl pro spravedlnost

Tuto překážku lze asi nejlépe objasnit na příkladu, kdy tím, kdo odmítá odpustit, není přímo oběť, ale její blízká osoba. Důvodem neodpuštění v takovém případě bývá, že nelze odpustit ve jménu spravedlnosti nebo ve jménu té oběti. Spravedlnost se tak stává jakýmsi „oprávněním“ k nenávisti. Problém tohoto přístupu spočívá ve ztotožnění viníka s jeho

přestupkem. Odpuštění znamená pro daného člověka souhlas nebo spíše tolerování toho, co viník udělal.

Viník o odpuštění nestojí

V takovém případě oběť potřebuje vidět smysl v odpuštění nehledě na to, jestli viník uznává svou chybu a chce své chování napravit. Motivem k odpuštění v této situaci mohou být níže zmíněné účinky odpuštění (viz kapitola 8) nebo čistá altruistická láska, jestliže v ní oběť věří.

Ignorování, odsunutí přestupku

Někdy, když člověk nemá náladu nebo sílu, řeší problémy tím, že je úplně odsune, pohrbí a už se jimi více nezabývá.

Viník ubližuje zcela cíleně

Jestliže viník dělá něco, čím chce záměrně oběti ublížit, může nastat situace, kdy oběť není schopna odpustit, ani když chce. K. Lachmanová podotýká, že nastane-li taková situace, je důležité, aby oběť měla dobrou sociální oporu, lidi, kteří ji v těžké situaci budou naslouchat. O této potřebě oběti za takových podmínek hovoří i Gobodo-Madikizela (2002).

Pohled na viníka pouze v kontextu přestupku

Dívá-li se oběť na viníka pouze jako na toho, kdo jí způsobil bolest, je pro ni těžké darovat mu odpuštění. Tato neschopnost vidět viníka jako člověka v kontextu celého jeho života se vším, co má za sebou, je způsobena soustředěním se na své zranění.

Přestupek je nepatrná maličkost

Bariérou se může stát i to, že oběť má odpustit neustále se opakující maličkosti, které neubližují ani tak svou povahou, jako svou neúnavností. Mohou to být věci typu: nikdy si neustele postel, vždycky nechá špinavé ponožky v obývací místnosti a tak podobně. Jsou to zkrátka maličkosti, se kterými se oběť denně potýká.

To, jestli přečin bude nebo nebude odpuštěn, určuje několik faktorů – jednak záleží na tom, jak moc oběť lpí na daných pravidlech a morálních zákonech, dále se to odvíjí od již nabytých zkušeností oběti a v neposlední řadě také od toho, jak moc oběť vnímá daný přestupek jako závažný (Baumeister, Exline, Sommer, 1998).

5.2 Mediátory

Na druhé straně existují i faktory, které v psychoterapii mohou pomoci na cestě k odpuštění. P. Gobodo-Madikizela (2002), která vychází ze zkušeností s oběťmi z genocidy v Africe, uvádí následující podmínky a situace, které usnadňují a napomáhají oběti, aby odpustila.

Lítost viníka

„Lítost je zvláštní řeč, která pochází jediné z hlubokého cítění bolesti kvůli tomu, co ten daný člověk někomu udělal. Podobně odpuštění, které nabízí empatii útočníkovi, pochází pouze z lidských (soucitných) motivů“ (Gobodo-Madikizela, 2002, s. 22).

Pachatel svou lítostí a upřímnou omluvou otvírá oběti dveře k odpuštění. Podstatou toho je, že si uvědomí, že jednal špatně. Tím, že vyjádří svou lítost, dělá z pouhého objektu svého konání znovu člověka, o kterém ví, že má city, které zranil, že má svou důstojnost, kterou poškodil. Zároveň se své oběti ukazuje jako lidská bytost, která je schopna cítit – dokonce i vcítit se do druhého. Oběť tak má možnost vnímat pachatele ne jen jako původce zla, ale i jako lidskou bytost, což jí dává prostor pro empatii a otevírá cestu k odpuštění.

V centru pozornosti je oběť a ne pachatel nebo jeho čin

Možnost oběti křivdy mluvit o spáchaném zlu před pozorným publikem je zásadní pro to, aby získala určitý stupeň kontroly nad utrpěným traumatem. Dává jí to vědomí vlastní hodnoty jako lidské bytosti a ne jako pouhého objektu násilí. Také tím, že sdělí druhým lidem, jaké násilí na ní bylo spácháno, přenáší určitou část spoluzodpovědnosti na tyto posluchače.

Oběť se dozví konkrétní průběh a motivy křivdy nebo zločinu

Znalost podrobného průběhu zločinu nebo provinění a motivů viníka k tomuto činu umožňují oběti hlubší porozumění situaci. To pomáhá oběti lépe se s přečinem vyrovnat a jít dál.

Pachatel si uvědomí svoji zodpovědnost

Uvědoměním si zodpovědnosti je jednak vyjasněno, co pachatel chce, aby mu bylo odpuštěno, a také oběť dostává konkrétní možnost volby dát nebo odmítnout odpuštění.

Omluva

Aby omluva byla účinná, nesmí postrádat upřímnost – což implikuje pocit viny a výčitky. Její váha spočívá v tom, že vyzdvihne hodnotu bolesti a utrpení oběti.

„Znovu polidštění“ pachatele

Důležité je, aby oběť (nebo v případě vraždy pozůstalí) viděla pachatele jako lidskou bytost a ne jako „zlo“. To oběti umožňuje nabídnout danému pachateli odpuštění. Cítí-li pachatel bolest výčitek, znamená to, že je cítící lidskou bytostí.

Rehumanizace oběti

K opětovnému „polidštění“ oběti dojde za podmínek, že pachatel svých činů lituje. Tím je totiž dosaženo toho, že z pouhého objektu jeho konání se znovu stává lidská bytost, která cítí a krvácí stejně jako každý jiný člověk.

Pokus pachatele o navázání vztahu s obětí

V tomto pojetí je odpuštění chápáno jako lidské (ve smyslu humánní) spojení s jinou lidskou bytostí. „Prosit o odpuštění bez uvědomění si bolesti toho druhého, bez vytvoření lidského (humánního) spojení s druhou osobou, nemá žádný význam“ (Gobodo-Madikizela, 2002, s. 13). Vyjádření viny, výčitek a lítosti jsou podle autorky podmínky, které jsou schopny proměnit neodpustitelný zločin ve zločin, který může být odpuštěn. Je tedy lépe mluvit o podmínkách odpuštění, než o odpustitelném nebo neodpustitelném činu.

6 Přístupy k odpuštění v psychoterapii

V psychoterapii se můžeme setkat v zásadě se třemi základními přístupy k odpuštění – prvním je velmi pozitivní přístup, který připisuje odpuštění zásadní roli, druhým je též celkově kladný postoj, který ovšem nepřikládá odpuštění tak velkou váhu, a nakonec kritický postoj, který uvádí negativní dopady odpuštění. V této kapitole také uvedeme další dva zásadní rozměry odpuštění, ve kterých se názory autorů rozcházejí.

6.1 Terapie odpuštěním

Terapii odpuštěním nazýváme takovou terapii, v níž je odpuštění kruciální, tudíž nezbytné, pro vyřešení problému, napravení vztahu nebo uzdravení klienta. Do této kategorie spadají strukturované detailně propracované direktivní terapie, například DiBlasiova 13kroková párová terapie odpuštěním založená na rozhodnutí (DiBlasio, 1998), 16kroková direktivní rodinná intervence Madanesové (Madanes, 1991; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) nebo Enrightův preskriptivní model (Enright, The Human Development Study Group, 1991, 1996). Terapeutovo přesvědčení o odpuštění je nezbytnou součástí terapie (Enright & Fitzgibbons, 2000; Legaree, Turner & Lollis, 2007). Terapeut klienta k odpuštění povzbuzuje. Součástí této terapie je rovněž vzdělávání týkající se odpuštění – boření nesprávných koncepcí a budování nových (Ferch, 1998; Butler, Dahlin, & Fife, 2002). Terapie odpuštěním má široké využití, autoři vychází z předpokladu, že hněv vyvolaný zraněními v minulosti je jednou z příčin duševních problémů a onemocnění. Takže je využívána i při léčbě deprese, úzkosti, závislosti nebo poruch osobnosti. Terapeuti pracují jak se vztahy, tak s jedinci (Legaree, Turner & Lollis, 2007).

Existují dvě základní skupiny terapeutů považující odpuštění za takto důležité. Početnější skupinou jsou křesťanští psychoterapeuti, jejichž postoj je výrazně ovlivněn jejich vírou. Z nejčastěji citovaných jsou to například Worthington, DiBlasio, McCullough, Enright. Křesťanští terapeuti mají na poli odpuštění-psychoterapie velký vliv. Ústřední myšlenkou křesťanské víry je, že skrze Kristovu smrt na kříži byly lidstvu odpuštěny viny a ten, kdo uvěří v Ježíše, dostane život věčný. A stejně tak, jako Bůh odpustil lidem, i lidé si mají navzájem odpouštět. Tito autoři také vynikají v množství literatury napsané k tomuto tématu (Legaree, Turner & Lollis, 2007). Tito terapeuti vyznávají hodnoty, jako jsou soucit, pokora nebo milosrdenství, které vychází z vlastní zkušenosti s obdržením

Božího odpuštění (Benson, 1992; McCullough & Worthington, 1994; Pingleton, 1989; in Legaree, Turner & Lollis, 2007). Důležitými nástroji během procesu odpuštění jsou také modlitba a půst, pokud má klient víru, že mu Bůh pomůže (Legaree, Turner & Lollis, 2007).

Druhou skupinu tvoří psychoterapeuti, kteří zdůrazňují pozitivní důsledky odpuštění, zejména psychický prospěch pro odpouštějícího – například snížení úzkosti, zlosti nebo deprese a naopak zvýšení důvěry a naděje (Al-Mabuk et al., 1995; Hebl & Enright, 1993; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; Freedman & Enright, 1996; Coyle & Enright, 1997). Někteří autoři upozorňují také na prospěch fyzický (Thoresen, Harris, & Luskin, 2000).

6.2 Terapie uznávající potenciální vliv odpuštění

Takovými terapiemi nazýváme přístupy, kdy je opuštění sice považováno za dobré a uzdravující, ale ne vždy, pro každého a za všech okolností. Odpuštění tedy není jedinou možnou cestou k uzdravení. Kontext, klient a jeho hodnotový systém jsou klíčovými predikátory toho, zda by odpuštění vedlo k uzdravení nebo ne. Terapeut tak volí odpuštění, pouze pokud to uzná za vhodné a pokud se pro to klient svobodně rozhodne a zvolí si ho za cíl (Rotter, 2001; Jenkins, Hall & Joy, 2002; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; West, 2001; Diguseppe, & Tafrate, 2001). Mezi takové přístupy patří i terapie zaměřená na klienta. Zářným příkladem je například Saferová, která je ve svém přístupu otevřená čemukoliv, co by danému klientovi dle jeho názoru mohlo prospět, vše se odvíjí od klienta. To znamená, že odhodlané a promyšlené neodpuštění může být pro někoho stejně uzdravující jako odpuštění (Safer, 1999; in Legaree, Turner & Lollis, 2007).

6.3 Kritický postoj terapeutů k odpuštění

Někteří terapeuti se k odpuštění staví skepticky nebo až kriticky. Dle jejich názorů může být odpuštění pro oběť nebezpečné, a proto ho vždy nepřijímají jako uzdravující a jsou opatrní, co se týče práce s ním v terapii. Důsledkem odpuštění dle jejich názoru totiž může být, že je pachatel osvobozen od odpovědnosti za přestupek, který spáchal (Bass & Davis, 1994; Jenkins et al., 2002; in Legaree, Turner & Lollis, 2007). Další argument proti odpuštění uvádí Kennedy (2000), který tvrdí, že odpuštění poškozuje oběť, protože na ni přenáší vinu tím, že je pozornost soustředěna na požadavek, aby odpustila, zatímco viník je opomíjen a nic se po něm nepožaduje. Postoj těchto terapeutů je částečně ovlivněn

i klientelou se kterou pracují – jsou to většinou oběti zneužití nebo jiného těžkého bezpráví (Legaree, Turner & Lollis, 2007).

Kritický postoj vůči odpuštění můžeme nalézt zejména ve svépomocné literatuře. Jediným opuštěním, které je dobré a důležité, je odpuštění sobě samému (Bass & Davis, 1994; Engel, 1989; Forward, 1989; Verco, 2002; in Legaree, Turner & Lollis, 2007). Mnoho autorů, kteří stojí proti odpuštění, tvrdí, že odpuštění zabraňuje osvobozujícímu vyjádření a uvolnění zablokovaných emocí, například hněvu, který je motivační silou k akci a tudíž je uzdravující (Bass & Davis, 1994; Forward, 1989; Herman, 1992; in Legaree, Turner & Lollis, 2007). Takoví terapeuti vyznávají hodnoty, jako jsou spravedlnost, rovnost či spravedlivá odplata (Legaree, Turner & Lollis, 2007). Stejného názoru jsou i Exline a Baumeister (2000; in Blomberg, 2006), kteří tvrdí, že slabostí odpuštění je to, že nahrazuje spravedlnost.

O tom, že touto cestou „oko za oko, zub za zub“, může být dosaženo spravedlnosti, máme však pochybnosti. Worthington (2006a) navrhuje, že ideální cestou je snažit se o co nejlepší kombinaci spravedlnosti a odpuštění. Když si ale musíme vybrat jen jednu možnost, odpuštění má být první volbou. Volf (2000) ve své teorii navazuje myšlenkou, že usmíření je to, co podmiňuje spravedlnost, nikoliv naopak. Protože jen usmíření, v nově obnoveném vztahu, je schopno probudit touhu po opravdové rovnosti a spravedlnosti a je také schopno změnit lidské srdce.

Proti názorům, že odpuštění brání projevu emocí jako je hněv, stojí autoři popisující vznik odpuštění (viz kapitola 3). Ti mluví o negativních emocích jako o přirozené reakci na křivdu a popisují projev těchto emocí jako fázi předcházející vzniku odpuštění – k jejich uvolnění (nikoli k blokaci) tak dochází ve fázi před vznikem odpuštění. Rozdíl je v tom, že jejich udržení považují za dlouhodobě neúčinnou a vyčerpávající strategii (například Křivohlavý, 2004).

6.4 Odpuštění jako rozhodnutí versus odhalení

Terapeuti zabývající se odpuštěním se liší v názoru, zda je odpuštění jednorázovým aktem, to je rozhodnutím, nebo je procesem odhalení, které není primárním cílem. Dominantním názorem je, že odpuštění je akt vůle, svobodné rozhodnutí spojené s více aktivním než pasivním utlumením negativních emocí a vzdáním se touhy po pomstě (DiBlasio, 1998, 2000; Kaminer et al., 2000). Transparentním příkladem tohoto přístupu je

DiBlasio, který užívá kognitivně-behaviorální teorie a léčby. Volí tedy aktivní a direktivní přístup. Ve shodě s kognitivně-behaviorální teorií vede klienta k rozhodnutí odpustit i přesto, že se na to ještě necítí emocionálně. Změna v myšlení totiž často vede i ke změně v emocích, takže klient má pak ještě dost času dojít i k emocionálnímu odpuštění i za pomoci jiných kognitivních a spirituálních technik (DiBlasio, 1998). Ostatní autoři, kteří také považují odpuštění za cílené rozhodnutí, navrhují aktivní přístup, koučink a edukaci (Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright, Freedman, & Rique, 1998; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; Ferch, 1998; DiBlasio, 1998, 2000).

Autoři s opačným názorem (Engel, 1989; Patton, 2000; Simon & Simon, 1990; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; Hill & Mullen, 2000; in Blomberg, 2006; Hill, 2001) tvrdí, že k tomu, aby došlo k odpuštění, není nutné, aby ten, komu bylo ublíženo, o něj musel usilovat. Simon and Simon (1990; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) a stejně tak i Engel (1989; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) vidí odpuštění jako vedlejší produkt procesu uzdravování. Pokud se odpuštění nedostaví, není to chyba vůle, nýbrž to znamená, že způsobené rány ještě nebyly zaceleny. V rámci tohoto přístupu je patrný vliv psychoanalýzy a důraz na emoční zkušenosti. Tento přístup zahrnuje dlouhou nedirektivní terapii zaměřenou na klienta, kde odpuštění není nastaveno jako hlavní cíl, ale prostředí je utvářeno tak, aby odpuštění mohlo být dosaženo. Jádrem terapie je korektivní zkušenost, kdy jsou znovu zažity a následně transformovány pocity, například studu, viny, ztráty, zrady a tak dále (Patton, 2000; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; Hill, 2001).

6.5 Pro koho je odpuštění a co zahrnuje

Třetím rozměrem, ve kterém se autoři zabývající se odpuštěním liší, je otázka, zda odpuštění zahrnuje i dosažení pozitivních emocí vůči pachateli (například empatii, soucit nebo lásku) nebo zda končí zastavením negativních emocí (nenávisť, touhy po pomstě a tak dále). Autoři se neshodují ani v odpovědi na otázku pro koho je odpuštění benefitem. Většina z autorů, kteří zahrnují do odpuštění i shovívavost vůči pachateli (například Hargrave, 1994; McCullough, Sandage & Worthington, 1997; Freedman, 2000; in Legaree, Turner & Lollis, 2007), vidí v odpuštění nejen uzdravení pro odpouštějícího, ale také dar pro provinilého. V praxi tito psychoterapeuti kladou důraz na pokoru, soucit a empatii a snaží se dovést klienta k tomu, aby dal odpuštění jako dar provinilému. Tohoto cíle se snaží dosáhnout i pomocí změny obrazu provinilého – odpouštějící se učí vidět provinilého nejen jako toho, kdo zraňuje, ale jako člověka, který byl také někdy v minulosti zraněn, který má

své limity a chyby, který má minulost a budoucnost. Důležitými hodnotami jsou zodpovědnost za společenství, znovuoobnovení vztahů, smíření (Freedman, 2000; Hargrave, 1994; in Legaree, Turner & Lollis, 2007).

Na druhé straně kontinua stojí autoři, podle kterých v sobě odpuštění nezahrnuje žádné pozitivní city či chování k provinilému a rovněž tak ani tendenci k usmíření. Odpuštění je tedy pouze vzdání se negativních emocí, obviňování a touhy po pomstě. Odpuštění má být tudíž přínosem jen pro odpouštějícího (Simon & Simon, 1990; Engel, 1989; Gordon et al., 2000; in Legaree, Turner & Lollis, 2007). Někteří autoři zastávající tento názor (například Herman, 1992; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) se v psychoterapii více než na odpuštění soustředí na proces uzdravování (znovuzískání sebedůvěry, pocitu bezpečí, síly a tak dále), jiní podporují zraněného v odpuštění za účelem jeho uzdravení (Simon & Simon, 1990; in Legaree, Turner & Lollis, 2007). Odpuštění je tak vnímáno pouze jako dar sobě samému, pro vlastní dobro. Mezi autory zastávající tento názor patří předně feministky pracující s ženami, které se staly obětí násilí a zneužití (například Bass & Davis, 1994; Herman, 1992; Simon & Simon, 1990). Tito psychoterapeuti vyznávají hodnoty rovnosti, spravedlnosti, odškodnění, individualismu. Na rozdíl od výše zmíněných, pracují tyto terapeuti převážně s jedinci (Legaree, Turner & Lollis, 2007).

7 Modely práce s odpuštěním v psychoterapii

Nyní se dostáváme k samému jádru teoretické části této práce. Cílem této kapitoly je představit jednotlivé metody a postupy při práci s odpuštěním v psychoterapii.

7.1 Křesťanské pojetí

Křesťanské učení o odpuštění vychází pochopitelně z učení Ježíše Krista, tedy z Nového zákona. Kristus zemřel za lidi na kříži a vykoupil je tak z hříchu – to znamená, že získal lidem odpuštění jejich vin. A stejně tak, jako Bůh odpustil lidem, tak i lidé si mají navzájem odpouštět. Ve shodě s tímto uvádí Hill a Mullen (2000; in Blomberg, 2006) poznatky ze své studie o tom, že účastníci nejdříve objevili, že Bůh odpustil jim, což i jim samotným pak umožnilo odpustit. Toto je, řekněme, základní východisko, ze kterého vyplývá názor křesťanských terapeutů k odpuštění. Těžko bychom tedy našli křesťanského psychologa, který by odpuštění odsuzoval.

Někteří autoři kladou důraz na čas, který je k odpuštění potřeba, například Worthington et al. (2000; in Blomberg, 2006; Walton, 2005). Autoři dále považují za důležité úsilí o empatii ze strany ublíženého a snahu o pochopení motivace viníka. Čím více a déle se ublížený snaží vcítit se do viníka, tím dříve dosáhne odpuštění. Snaha o odpuštění, jak uvádí Cioni (2007), vyžaduje, aby zraněný, který chce odpustit, bojoval proti vlastním touhám a pocitům, které člověka vedou k oplácení stejnou mincí – za zlé zlým.

Jak uvádí Blomberg (2006) vlastní zážitek s dáváním a přijímáním odpuštění v kruhu blízkých křesťanů je důležitý pro to, aby člověk mohl uvěřit v Boží odpuštění a mohl ho tak šířit dál. Proto nelze redukovat odpuštění na pouhou terapeutickou techniku – k porozumění a dosažení pravého odpuštění je potřeba víc než odpuštění z povinnosti křesťana nebo snaha o splnění přání terapeuta (Meek & McMinn, 1997; in Blomberg, 2006). Na druhou stranu křesťané jsou povinni odpouštět, i když si myslí, že se jim to nezdaří, nechce se jim nebo to neudělají z těch nejryzejších důvodů (Fuchs, 1990; in Blomberg 2006). A to je místo, kde se liší křesťanský přístup k odpuštění od jiných – podle křesťanů je odpuštění na místě vždy, když viník lituje.

Otázkou je, zda toto platí opravdu obecně o všech proviněních a zločinech bez ohledu na jejich závažnost (například zneužití či znásilnění). Tracy (1999) rozlišuje v souvislosti s touto otázkou tři typy odpuštění – soudní, které může dát pouze Bůh, vztahové, které

v sobě zahrnuje znovuoobnovení původního vztahu a je tak vlastně synonymem smíření, a proto by mělo být nabídnuto, pouze pokud viník přijal za svůj čin zodpovědnost, lituje a oběti nehrozí, že by mohla být znovu poškozena (zneužita); a nakonec odpuštění psychologické, které by mělo být nabídnuto dokonce i v případě těžkého přečinu, kdy viník nelituje. Psychologické odpuštění je vnitřní touhou oběti po uzdravení viníka, touhou po šíření milosti, kterou i oběť sama dostala od Boha. Toto odpuštění znamená vzdát se touhy po pomstě, a pokud je to možné, zahrnuje i pozitivní city laskavosti a milosti vůči provinilému. Obdobně Berecz (2001; in Blomberg, 2006) rozlišuje mezi odpuštěním konjunktivním a disjunktivním. Konjunktivní odpuštění zahrnuje úplné obnovení vztahu, usmíření. Disjunktivní odpuštění poskytuje pouze úlevu, kdy obě strany zůstávají rozděleny a vztah se nedostává zpět do původního stavu. Disjunktivní odpuštění může být prvním krokem na cestě k odpuštění konjunktivnímu. Jen ten, kdo sám nepotřebuje od nikoho vůbec žádné odpuštění (to je nikdy nechybil), může zvažovat neodpuštění (Blomberg, 2006).

7.1.1 Pyramidový model odpuštění E. L. Worthingtona

Tento intervenční program vychází z výzkumu empatie (McCullough, Worthington & Rachal, 1997), která je jeho nedílnou podmínkou, a z neurobiologických zjištění, která se k fungování tohoto modelu vážou. Autor se ve svém modelu, který má vést oběť k odpuštění, snaží nespoléhat na určité osobnostní rysy klientů, nýbrž vytvořit tak mocné vnější podněty (postupy v terapii), aby na ně pozitivně zareagovalo co nejvíce lidí. Worthington (1998) považuje neodpuštění za napodmiňovanou reakci strachu a do procesu, který se nápadně podobá desensibilizaci, zahrnul následujících pět kroků:

Připomenutí zranění

To obnáší vzpomínání na přestupek tak objektivně, jak jen je to možné. K tomu je vhodné podpůrné prostředí přátel nebo terapeuta. Během hodnocení přestupku je důležité snažit se držet své emoce stranou. Tím dosáhneme, alespoň do určité míry, oddělení negativních emocí od traumatického zážitku.

Vcítění se do toho, kdo ublížil

Jak už bylo řečeno, empatie je klíčovým bodem této teorie. Autor ji popisuje jako rehumanizaci viníka, která implikuje to, že se oběť dívá na věci z perspektivy útočníka a je schopna vcítit se do jeho pocitů. Worthington (1998) uvádí několik technik, kterými lze

u klienta stav empatického soucítění navodit – klient dostane za úkol spekulovat o tom, co viník v průběhu zraňující události cítil nebo o čem přemýšlel; nebo má napsat vysvětlující dopis, ve kterém by byly zahrnuty motivy, které viník mohl mít; vybavit si nějakou dobrou zkušenost s tím viníkem; představit si interakci s viníkem za příjemnějších okolností. Během imaginace a vzpomínání má klient dýchat pomalu a hluboce. Vyprodukováním silného zážitku soucitné empatie dosáhneme změny zážitku neodpuštění.

Altruistický dar odpuštění

Blíže k odpuštění se má klient, který stále nechce odpustit, přiblížit skrze stav skromnosti (pokory). K tomu dochází skrze tří-fázový proces – vina, vděčnost, dar. Nejdříve zraněná strana vzpomíná na svou minulost a má dojít k zjištění, že i ona je schopna někomu ublížit, má najít v minulosti nějakou svoji vinu. Pak se zraněný soustředí na své pocity, které měl, když jemu bylo v minulosti odpuštěno – úleva, svoboda, vděčnost a podobně. Toto uvědomění si vlastní viny a vděčnost za to, že byla odpuštěna, má pak vést k emocionální projekci vůči viníkovi, k empatickému soucitu s ním a k touze oběti poskytnout rovněž dar odpuštění.

Veřejný závazek odpustit

Tento čin má zraněnému pomoci vytrvat ve svém rozhodnutí, když přijdou pochybnosti o jeho rozhodnutí odpustit. Silně podmíněná reakce strachu se totiž vrací, například když zraněný v budoucnu opět potká viníka nebo ho zraní někdo jiný nebo je pod velkým stresem. Tato fáze sestává z několika praktických kroků – oběť má před více než jedním posluchačem hovořit o svém zážitku odpuštění, vystavit certifikát odpuštění s uvedením data odpuštění, napsat dopis, tak jako by ho chtěla poslat, kde je explicitně vyjádřeno odpuštění viníkovi za onen přestupek, přečíst dopis – opět před někým, a nakonec zvážit zaslání dopisu viníkovi. Poslední krok není potřebný k odpuštění, je už součástí potencionálního usmíření, pokud připadá v úvahu.

Vytrvání v odpuštění

Tato poslední fáze dokládá, že odpuštění je opravdu dlouhodobý a ne jednoduchý proces. Worthington popisuje několik strategií, jak setrvat u odpuštění.

- Uvědomovat si, že pamatování si přestupku ani strach z toho, že se něco podobného může v budoucnu opakovat, není neodpuštění.

- Snažit se nesoustředit svou pozornost na negativní emoce – toho je dosaženo pomocí vyučovaných strategií zvládání emocí, speciální technikou je například vybavování si hezkých vzpomínek s viníkem, které pomáhá zvládnout strach a zlost.
- Připomínat si, proč si oběť vybrala odpuštění místo zášti.
- Vyhledávat ujištění zvnějšku.
- Znovu si prohlížet v deníku, dopise nebo certifikátu své rozhodnutí pro odpuštění.

Pokud to není dostačující, může oběť projít pyramidový model ještě jednou a znovu zažít pocit odpuštění nebo si uvědomit ještě jiné zranění způsobené viníkem a odpustit mu dále.

Worthington uvádí, že není nutné dodržovat přesnou posloupnost jednotlivých kroků; ty se mohou prolínat či vyskytnout v jiném pořadí. Výzkumy ukazují, že terapie odpuštění založená na empatii má větší účinnost, než terapie založená na racionálním rozhodnutí odpustit na základě zjištění, že odpuštění je pro oběť dobré.

Worthingtonův model je využíván a osvědčen zejména při práci specificky s křesťany a věřícími i nevěřícími páry a rodiči. Autor vytvořil manuál pro vedoucí i participanty malých psychoedukačních skupin, jejichž cílem je stát se více odpouštějícím člověkem nebo, v případě skupin párů, lepší zvládání konfliktů či obohacení páru (Worthington, Jennings, DiBlasio, 2010). Tento manuál je volně přístupný na stránkách www.people.vcu.edu/~eworth.

7.2 Odpuštění v rodinné a párové terapii

Práce s odpuštěním v párové a rodinné terapii je do jisté míry specifickou oblastí, protože tu více než kde jinde máme možnost pracovat nejen s obětí, ale i s viníkem či dalšími členy rodiny. I v této oblasti existuje mnoho různých přístupů a modelů, které se v určitých bodech prolínají a v jiných zase liší.

7.2.1 Hillův model odpuštění jako procesu objevení

Podle Hilla (2001) je odpuštění interní proces dvojího objevení – nejprve objevení toho, že i mně bylo odpuštěno, a posléze objevení, že i „já“ jsem odpustil. Mezi těmito dvěma zkušenostmi je silné spojení. Při práci s odpuštěním je nutné brát v úvahu široký

kontext klientova života, to je všechny důležité komponenty, které ovlivňují klientovu schopnost objevit odpuštění, například gender, rasu, spiritualitu, rodinu, vztahové zkušenosti a tak dále. Další z důležitých determinant je zkušenost s raným připoutáním. Prostředkem terapie je pak korektivní vztahová zkušenost, spočívající v empatickém zrcadlení a přijetí klienta, které podporuje schopnost klienta objevit odpuštění – přijaté i dané (Hill, 2001; Hill, 2010).

Autor upozorňuje také na problematiku prosby o odpuštění. Častou překážkou v procesu odpuštění se stává to, že viník má potíže přiznat před partnerem, rodičem či dítětem hanbu a vystavit se do zraňující pozice a upřímně vyznat svoji chybu. Úkolem terapie je tomuto aktu napomoci. „Hanba, která je vyjádřená, usnadňuje objevení celistvosti a vztahového uzdravování, které je ztělesněním odpuštění“ (Hill, 2001, s. 372).

Odpuštění je proces, který začíná autentickou prací s emocemi, jako jsou hněv, zármutek, ztráta důvěry a tak dále. Kruciólním bodem psychoterapie je empatická sdílená zkušenost, sdílený příběh jak ublíženého, tak toho, kdo ublížil. Toto sdílení prolamuje zaběhnutý koloběh nefunkčních interakcí v narušeném vztahu a usnadňuje komunikaci a vzájemné porozumění a je předpokladem pro objevení odpuštění. Důležitá je také tolerance ambivalence blízkých lidí, to znamená toho, že někdy dělají chyby, které zraňují (Hill, 2001; Hill, 2010).

Proces, kterým člověk musí projít, aby dosáhl odpuštění, je podobný procesu truchlení – nejdříve si musí přiznat realitu zranění nebo nespravedlnosti; zažívání bolesti nebo propracovávání se vlastní hanbou; provedení potřebných úprav a nakonec přemístění energie od truchlení k životu s nadějí – smíření (Hill & Mullen, 2000; in Hill, 2001).

Hill, Husty a Moore (2011) dávají odpuštění do souvislosti s diferenciací self, jak ho vymezuje Bowen (1978; in Hill, Husty & Moore, 2011), tedy jako schopnost být spojen s ostatními bez excesivní emoční reaktivity vůči jejich chování a rozlišovat myšlení od emocí. Vyšší míra diferenciacie umožňuje lepší přijetí sebe i druhých, včetně lidské zranitelnosti a chyb, což je rovněž podstatou odpuštění. Proto autoři došli k závěru, že zlepšení diferenciacie terapií podporuje také odpuštění. Autoři vidí odpuštění jako proces objevení skrze racionální i emoční empatii (diferenciaci) – skrze poznání toho, že my sami někdy toužíme po odpuštění, a rozeznání této touhy u druhých se stáváme schopnými odpustit.

Autoři využívají Colemanova (1998; in Hill, Husty & Moore, 2011) modelu odpuštění, který sestává ze čtyř fází – přiznání si zranění a ztráty (kterou zahrnuje každé ublížení), konfrontace s viníkem, pátrání po smyslu (příčině) a nakonec samotné odpuštění – obnovení důvěry ve vztah. V terapii má pak být vytvořeno natolik bezpečné prostředí, aby v něm mohla proběhnout korektivní diferenciovaná empatická zkušenost, která je stěžejní podmínkou pro uzdravení vztahu a odpuštění. Jádrem terapie je tedy vytvoření podpůrného prostředí, kde jsou sdíleny zranění a příběhy obou stran – zraňujícího i zraněného, kde je důležité poznání okolností a motivů zraňujícího a sdílená společná lidskost a zranitelnost člověka (Hill, 2001, 2010; Hill, Husty, Moore, 2011). Tato oboustranná diferenciovaná empatie je pak zdrojem velké posily pro odpuštění. Zároveň člověk s posílenou diferenciací self je schopen reagovat na krizové situace efektivněji a předcházet tak dalším konfliktům (Hill, Husty, Moore, 2011).

7.2.2 Model Madanesové

Také Madanesová (1991; in Walton 2005) pracuje s rodinou a do svého 16krokového modelu integrovala i lítost a omluvu viníka stejně jako „spoluviníků“, to je ostatních členů rodiny, kteří mohli zranění zabránit nebo alespoň oběti víc pomoci. Celá rodina společně popíše (rozebere) do detailu provinění. Viník se oběti na kolenu omluví a následně se omluví i zbytek rodiny. Společně pak vytvoří plán nápravy a toho, jak chránit oběť do budoucna. Úkolem rodiny je také promyslet začlenění viníka zpět do rodiny. Délka a složitost terapie se odvíjí od schopnosti viníka upřímně se omluvit a být empatický vůči oběti, také částečně závisí na odpovědnosti, kterou rodina přikládá viníkovi, a odpovědnosti, kterou sama rodina cítí za celý proces uzdravení.

7.2.3 Odpuštění v rodinném modelu V. Satirové

Dalším přístupem v rámci rodinné terapie, který využívá odpuštění jako léčebného procesu, je model Virginie Satirové. Klienti s potřebou odpustit jsou viděni na místo pasivních obětí jako aktivní činitelé. A odpuštění má v rámci tohoto modelu široké využití – od různých typů zneužití, přes nevěru až po smrt blízkého nebo závažné onemocnění. Důsledkem takové bolestivé události je emocionální rozhořčení, které často vede k negativním emocím, jako jsou zlost, pocit ztráty, ponížení, touha po pomstě, urážka a tak dále. Ačkoliv nejsme zodpovědní za zlé věci, které se nám v životě udály, jsme zodpovědní za to, jak se z nich zotavíme (Banmen, 2010). Satirová (1988; in Banmen 2010) uvádí, že nemůžeme změnit naši minulost. Neodpuštění dovoluje zaseknout se v minulosti místo

toho, aby člověk žil současností. V modelu Satirové je úkolem oběti vyrovnat se s minulostí tím, že se postavíme způsobené bolesti tváří v tvář. Začátek terapie spočívá v řešení dopadu, který má dané zranění. Oběť si totiž často vytvoří příběh oné křivdy, skrze který klade odpovědnost za prožívané negativní emoce na druhé, který stále znovu vypráví a prožívají a který se posléze mění v hru obviňování okolí. Klíčovou komponentou této terapie je přeměnění negativních emocí v pozitivní energii. A právě odpuštění, jakožto konečný terapeutický stav, osvobozuje klienty od negativních vlivů minulosti a klienti jej zažívají jako pocit míru a harmonie.

Model Satirové je pozitivně orientovaný, obvykle stanovené cíle v intervenci jsou:

- zvýšit sebeúctu;
- naučit se lépe vybírat z možností na místo pouhých reakcí na situace a lidi;
- převzít více zodpovědnosti za vlastní touhy, pocity a očekávání;
- stát se více kongruentním s vlastní životní energií, svým vnitřním já, svojí podstatou.

V následujících bodech je popsán postup Transformační systemické terapie Satirové, která má klientovi pomoci dosáhnout odpuštění:

- přijmout, co se stalo, i když člověk nechtěl, aby k tomu došlo;
- vyrovnat se důsledky negativní zkušenosti, to znamená zlostí, zraněním, ponižením, studem a tak dále;
- vybudovat pozitivní přítomný životní přístup s péčí o sebe;
- odpustit teď – sobě, druhým nebo dokonce i Bohu.

Toho je dosaženo pomocí **pěti kroků**, kterými terapeut klienta provází:

Nejprve se klient znovu dostává do kontaktu se svými vnitřními pocity, dělá jakýsi vnitřní experimentální průzkum. Tím, že se svými pocity zabývá, vyplují na povrch negativní emoce. Terapeut vytvoří jakýsi profil křivdy a klientovy reakce na ni a následně se spolu zabývají dopady této klientovy negativní zkušenosti (například i dopad na klientův tlak krve nebo symptomy deprese). Důležité v této fázi je zejména terapeutovo přijetí klienta.

Ve **druhé fázi** se má klient dostat do vnitřní harmonie a klidu. Terapeut se spolu s klientem zaměří na klientova nesplněná očekávání, na klientovi negativní emoce, které jsou důsledkem zneužití nebo jiné negativní zkušenosti a které potřebují pozornost, řešení a transformaci. Pokud klient utrpěl ztrátu, je třeba věnovat čas i prožití smutku nad touto ztrátou. Terapeut by měl umět pozvat klienta k posunu dál, protože právě klientova touha po uzdravení je nedílnou součástí terapie.

Úkolem **třetí fáze** je odpoutat oběť od viníkovy chování. Je třeba, aby si oběť uvědomila, že za viníkovy chování, pocity, rozhodnutí je zodpovědný jen viník sám a že cítit hanbu není tudíž na místě. Porozumění viníkovi, přijetí toho, co se stalo, ani odpuštění není dar pro viníka, ale oběť samu. Cílem odpuštění není cítit pozitivní emoci vůči viníkovi. Porozumění nezmenšuje bolest, ale činí ji méně obsesivní a mstivou, a pomáhá proměnit ji v uzdravující proces.

Ve **čtvrté fázi** je čas na to, aby klient vybudoval novou identitu sebe sama, nový domov a novou osobnost žijící v přítomnosti. Při čemž právě změnit vnímání sebe sama je jedním z nejtěžších úkolů, protože do identity klienta se začlenila i identita oběti.

V **páté fázi** se konečně dostáváme k samotnému odpuštění, které sestává ze dvou částí.

1. Odpuštění viníkovi – běžně se používá metoda prázdné židle, kdy oběť mluví k viníkovi, který „sedí“ na prázdné židli. Terapeut vede klienta k ukončení záležitosti a na závěr ho vyzve, aby ze srdce a upřímně viníkovi odpustil, při čemž sleduje klientův fyzický projev (slzy, klid, fyzický projev úlevy), aby tak zhodnotil, jak moc upřímné odpuštění bylo.
2. Odpuštění sobě – bývá těžší částí odpuštění. Klient si má odpustit to, že setrval v důsledcích zrady – bolesti, hořkosti, zlosti. Pokud toho není schopen, znamená to, že v něm stále přetrvává touha, aby se mu viník omluvil, nebo stále trochu cítí touhu po vyrovnání, pomstě. Pak je třeba netlačit na něj a vrátit se v terapii zpět a znovu se věnovat potřebným tématům, dokud nebude schopen odpustit sobě.

Pokud má klient těžkosti s odpuštěním, je důležité mu poskytnout dostatek času pro truchlení a postupné uzdravování. Na druhou stranu je třeba rozeznat, když se klient snaží vyhnout dalšímu kroku a neustále ho odkládá – pak má terapeut spolu s klientem stanovit časový limit, po jehož uplynutí klient udělá další krok. Touha po změně, po odpuštění se

skládá ze čtyř kroků – **měl bych** odpustit, **chci** odpustit, **odpustím** (v budoucnu), **odpouštím** (právě teď).

Zde proces odpuštění v modelu Satirové končí. Usmíření není součástí terapie, odpuštění je vnímáno jako záležitost vnitřního osvobození klienta a slouží k dosažení pocitu štěstí. Je nezávislé na postoji viníka a je věcí mentálního zdraví klienta, nikoli morální. Podstatné je, aby člověk skrze terapii zažil vše na vlastní kůži a došel tak k odpuštění díky vlastní zkušenosti. Podsouvání odpuštění od terapeuta vede jediné k pocitu viny a selhání.

Zpracováno podle Banmen (2010).

7.2.4 Behaviorální analýza v párové terapii

Integrativní behaviorální párová terapie (dále jen IBPT), která vychází z tradiční behaviorální párové terapie, se snaží posílit odolnost vůči zranění v denním životě párů, kde jsou lidé nevyhnutelně určitým zraněním vystaveni. Mezi techniky patří empatické sdílení a jednotný odstup (přeměna problému v „to“), či budování tolerance vůči negativním podnětům, což je technika podobná systematické desensibilizaci. Tyto techniky rozvíjeli jedni z předních zakladatelů a průkopníků této terapie – Jacobson a Christenson (1996).

Odpuštění je operantní chování, které je interpersonální, ale stejně tak i intrapersonální. Je na úrovni jak molekulární (jednotlivé akty chování a pravidla), tak na úrovni molární (chování, které trvá delší dobu) (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Odpuštění tedy sestává z následujícího:

molekulární úroveň:

- vyjádření odpuštění „odpouštím“

Dostavuje se pocit „odpuštění“, což znamená, že naše tělo je více v kontaktu s přijetím druhého člověka a tím, co se stalo, a méně s bolestí způsobenou zradou. Dalo by se také zhodnotit jako afektivní odpověď odpuštění.

- vyjádření pravidla odpuštění „protože odpouštím, vzdávám se práva na pomstu“

Jedná se o pravidly řízené chování, kdy se zraněný rozhodne nevyužít práva na odplatu. Zraněný vztah má tak naději, že se vrátí k uspokojujícím podmínkám, které byly ve vztahu dříve a že zmizí vyhýbavost, která se přidružila k bolesti ze zranění.

molární úroveň:

- dlouhotrvající akt v kontextu odpuštění

Jedná se o sumu vyjádření, které jsou reakcí na to, co se právě děje. Jedná se o důvěrnost s odpuštěním, které slouží jako postupné přizpůsobení po zradě, která se stala, na cestě zpět k důvěrnosti (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Odpuštění je zvláště důležité v léčbě párů, kde se objevila nějaká zrada. Ukázalo se být důležitým faktorem při řešení konfliktů. Má dva důsledky – snižuje nebo odstraňuje hostilní chování vůči partnerovi v budoucnu a zvyšuje přijetí partnera ve smyslu benevolence (Fincham, Beach, & Davila, 2004). Důležitými proměnnými, které nastavují vztah pro odpuštění, jsou důvěrnost a věrnost (Rusbult, Hannon, Stocker, & Finkel, 2005; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Odpuštění se odehrává v kontextu, který sestává z původní hodnoty vztahu, dále zranění (averzivní zkušenosti), která mění podnětovou hodnotu partnera z pozitivní v averzivní, a nakonec síly averze podnětu, který způsobil zranění a nyní „zápasí“ s původní hodnotou vztahu – na něm závisí rozhodnutí pro ne/odpuštění (Weissman, 1998; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Negativní zkušenost se zraněním (trauma) se stává novou zkušeností ve společné historii páru. Při práci s odpuštěním je v psychoterapii nezbytné vybudovat určitou toleranci vůči bolesti. Ta je způsobována kontaktem s partnerem, který ublížil, stejně jako bolestnými vzpomínkami na tuto událost. „Darování odpuštění zahrnuje rozvinutí tolerance u obou partnerů vůči bolestným vzpomínkám jako součást ceny za obnovení důvěry v partnerském vztahu“ (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006, p. 200).

Terapeut by měl postupně znát odpověď na tyto otázky – Jaká událost způsobila ve vztahu převrat k averzi? Jak zraněná osoba projevuje svoje zranění – jak na něj reaguje? Jaké další podněty vrací hodnotu tomu, co je ve středu intervence? (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Nastává proces odpuštění. V této fázi terapie je několik cílů intervence. Na prvním místě je to ten, kdo způsobil zranění, dále pak zraňující myšlenky a pocity. Je důležité, aby se partneři naučili, že některé zraňující vzpomínky možná nikdy nezmizí. Středem zájmu v intervenci se může stát také samotné odpuštění, protože pro někoho znamená přijetí nespravedlnosti nebo slabost (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Nyní přichází na řadu techniky, které mají za úkol vrátit původní pozitivní hodnotu člověka, který zranil, stejně jako zvýšit hodnotu odpuštění. Podle behaviorální psychoterapie by mělo být usmíření zváženo jako oprávněný bod na kontinuu odpuštění, protože je možné do té míry, do jaké se ten, kdo zranil, stane opět zdrojem pozitivních podnětů. Současně ale existují případy, kdy smíření nemůže být cílem (protože ten, kdo zranil, není dále k dispozici nebo nespolupracuje) nebo ho nemůže být jako cíle dosaženo (protože zranění je tak velké, že ho není možné překonat) (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Přispění jednotlivých škol behaviorální terapie v práci s odpuštěním v párové terapii

Zaměření se na zraňující událost / partnera

- IBPT

Behaviorální terapie se při práci s odpuštěním zaměřuje na posílení jiné zkušenosti se zraňující událostí a partnerem tak, aby byli vnímáni na místo averzivního jako odpustitelné. Přínosem integrativně-behaviorální párové terapie jsou techniky jako „vyvolání něžného emocionálního vyjádření“ a „poukázání na pochopitelné důvody nežádoucího chování“. V praxi to znamená, že partner, který ublížil, vyjádří hlubokou lítost, zkroušenost, upřímnou lásku či strach ze ztráty partnera. Tyto emoce podporující důvěrnost ve vztahu se přenáší na partnera, kterému bylo ublíženo. Viník a zraňující událost jsou tak kromě averze spojovány také se soucitným porozuměním. Výsledkem je posun na kontinuu od naprosté averze směrem k toleranci (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

- Terapie přijetí a závazku

Terapie přijetí a závazku se soustředí na paradoxní výroky, které mají redukovat chybná pravidla kontroly. Paradoxy mění kontext, ve kterém se chování objevuje (Omer, 1981; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006). Technikami jsou pak změna kontextu podnětu,

vytvoření alternativních asociací pro chování, změna důsledků chování, které obvykle následují v prostředí (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Zaměření se na neodpuštění

Má dva důvody – odpuštění může být podpořeno zaměřením se na neodpuštění. Jde o podobné techniky, jaké se používají při léčbě fobií – expozice a prevence reakce. Expozice se děje prostřednictvím mluvení o zraňující události a jejích důsledcích. Prevence reakce pak je technikou, kdy je vytvořeno bezpečné prostředí, ve kterém vyhýbání se, snaha o pomstu či únik nejsou povolenými reakcemi. Partneři se díky této zkušenosti mají naučit, že kontakt se zraňujícími tématy nepřináší další zranění a také mají možnost vrátit se k více důvěrnému chování. Mohou hovořit o svých pocitech, aniž by se chovali podle zakázaných variant. Expozice slouží k tomu, aby se klienti naučili, že vystavení se podnětu lze snést v zájmu vyšších cílů. Zaměření se na neodpuštění má také snížit hodnotu takového chování a naopak posílit hodnotu alternativního chování (McDowel, 1982; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

- Behaviorální aktivace

Behaviorální aktivace je dlouhodobá technika, která podporuje žádoucí aktivity a snižuje depresi. Léčebnou silou této metody je zaměření se na modifikování potencionálních možností v okolí. Dle této teorie lidé neodpouštějí ze tří důvodů – nemají dostatečné posílení odpuštění, mají více „pro“ pro neodpuštění nebo jim za odpuštění hrozí nějaké potrestání (Hopko, Lejuez, LePage, Hopko, & McNeil, 2003; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006). Když dojde ve vztahu ke zradě, jsou další možnosti týkající se vztahu v rukou partnerů. Úkolem terapie je, aby partneři společně začali pracovat na jejich vztahu, snažili se ho změnit a pracovat na odstranění odcizení, které mezi nimi vzniklo (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Zaměření se na důsledky odpuštění a neodpuštění

- Funkční analytická psychoterapie

Tato terapie je založena na podpoře chování udržující kontakt (vztah) a odrazování od chování, které vylučuje kontakt.

Je rozhodující, aby byl terapeut vytrénovaný rozpoznat klinicky významné chování páru – jak to, které směřuje k odpuštění, tak to, které je averzivní. Podle povahy chování

pak terapeut reaguje tak, aby posílil nebo narušil takové chování a tím zvýšil nebo snížil frekvenci jeho výskytu (Kohlenberg & Tsai, 1991; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Metody tradiční behaviorální terapeutické školy

- Trénování sebekontroly

Tato metoda využívaná při léčbě depresí (Chambless et al., 1998) může být prospěšná i při párové terapii. Učí klienty vzdát se krátkodobých momentálních potřeb (například potrestat provinilého partnera sarkasmem) ve prospěch cílů vyšších a dlouhodobých (znovuobnovení vztahu) (Fuch, Rehm, 1977; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006). „Sebe-kontrola může pomoci jedinci vzdát se momentálních posilovačů neodpuštění a/nebo překonat chvilkové potrestání spojené s odpuštěním, aby dosáhl dlouhodobého cíle – důvěrnosti ve vztahu“ (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006, s. 205).

Dalším přínosem této metody je, že učí klienta vyhýbat se aférám. A to díky tomu, že klient nepřipustí, aby se dostal do situace, kdy by mohl podlehnout pokušení (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

- Technika tvrdého/mírného pohledu

Dívání se je podle Skinnera (1974) operantní chování, a jako takové je možné ho formovat. V této technice tvrdého versus mírného pohledu (Potter-Efron & Potter-Efron, 1991; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006) je klient požádán, aby se na sebe díval do zrcadla tvrdým, kritickým pohledem a popsal, co vidí. Následně má za úkol relaxovat a posléze dívat se na sebe tentokrát nekritickým, přijímajícím pohledem a opět sdělit, co vidí. Terapeut zaznamenává rozdíl a zjišťuje, co klient udělal, aby změnil svůj pohled na sebe. Také se diskutuje o tom, jak by klient chtěl, aby byl viděn ostatními. Při následném setkání se této techniky účastní oba partneři a učí se na sebe koukat oběma pohledy, načež sdílejí, co bylo řečeno a jak by chtěli být viděni.

- Terapeutická autoklitika

Skinner definoval autoklitiku jako verbální chování, která mají za cíl ovlivnit chování posluchače. Terapeut tak používá různé příběhy nebo metafory s cílem podpořit párovou terapii. Důležité je, aby příběh byl pro klienty relevantní. Výsledkem pak je, že získají pravidly řízené porozumění jejich situaci (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

- Komunikace a trénování řešení problému

Podstatné je vytvořit prostředí bezpečné pro to, aby pár mohl mluvit o zraňující události (Atkins, Baucom, Eldridge & Kenson, 2003; in Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006). Páry se učí navzájem si reflektivně naslouchat a nechat toho druhého vyjádřit problém tak, jak ho vidí a cítí. Následně terapeut podporuje pár, aby daný problém formálně vyřešil (Cordova, Cautilli, Simon & Sabag, 2006).

Komplexní shrnutí intervence odpuštěním IBPT je v příloze č. 3.

7.2.5 Model párového konfliktu a opětovného zotavení

Tento model se zaměřuje na uchopení zkušenosti páru s konflikty tak, aby byla prohloubena intimita páru a podpořeny základní faktory sloužící k vyrovnání se s následky konfliktu a pár tak došel ke smíření. Model se skládá z dvou recipročních cyklů.

Z cyklu konfliktu, který spočívá v zacyklení reakce na zranění – po zranění se objeví bolest, která v ublíženém partnerovi vyvolá obranný mechanismus, který následně zpětně ovlivní reakci druhého partnera. Pokud se protektivní reakce stanou ve vztahu dominantními, partneři začnou očekávat konflikty a jejich důvěra ve vztah je podlamována. Vznikne tak zacyklený řetězec destruktivních obranných mechanismů, který musí být přerušen. Cesta jak z tohoto kruhu ven je skrze vztahovou milost – to znamená skrze jakýkoliv projev laskavosti nebo soucitu bez očekávání zpětné kompenzace, kterým je zastavena další defenzivní reakce, či možného pokračování vztahu k zahořklosti nebo agresivním tendencím.

Tím se dostáváme do cyklu zotavení, jehož dalším krokem je podpora spravedlnosti, která znamená převzetí odpovědnosti obou v páru za řešení jejich situace, přiznání oboustranného zraňování a snaha o oboustrannou spravedlnost. Spolu se spravedlností je ceněna vzájemná empatická snaha o pochopení bolesti toho druhého. Další krokem je postoj důvěry v partnera společně se snahou být důvěryhodný pro toho druhého. A nakonec přichází odpuštění, které prohlubuje a obohacuje vztah, umožňuje konečné zotavení a vrací nás zpět na začátek cyklu zotavení – k milosti (Beckenbach, Patrick, Sells, 2010).

7.2.6 Komunikační model odpuštění

Nový preskriptivní model odpuštění pro užití v terapii, vytvořili Waldron a Kelley (2008), kteří na odpuštění nahlíží jako na mezilidský proces zahrnující množství

komunikačních úkolů. Ty jsou důležité samy o sobě, není kladen důraz na jejich pořadí. Autoři vycházejí ve své teorii především z poznatků získaných z výzkumů partnerských vztahů, rodin a pracovních týmů a také z práce Enrighta, Worthingtona a jejich kolegů.

Jednotlivé úkoly:

Konfrontace s přečinem

V tomto úkolu je podstatné, aby si obě strany uvědomily, že byla porušena pravidla, hodnoty byly zneváženy a někdo (alespoň jeden ze zúčastněných) byl zraněn. Je rovněž důležité, aby viník převzal zodpovědnost, popř. aby tato zodpovědnost byla sdílena – podíl může mít i oběť. Psychické procesy, které se tu odehrávají, jsou následující: uvědomění si zranění, je stanovena závažnost křivdy (poškození), je určen vztahový a osobní dopad a jsou identifikována pravidla a hodnoty, které byly poškozeny.

Zvládnutí emocí

Zvládnout emoce zahrnuje umění jim naslouchat, vyjadřovat je nebo je opětovat. Extrémní emoce mohou zhatit zvládnutí ostatních úkolů, proto je potřeba spolupráce okolí s obětí na zvládnutí emocionálních dopadů zranění. Jde o emoce jako je strach nebo zlost. Tyto silné negativní emoce musí být vyjádřeny, uvědomeny, akceptovány a zbaveny intenzity. Je třeba zvládnout tyto psychické procesy: uvědomovat si vlastní emoce, určit zdroj emocí, klasifikovat emocionální reakce, dovolit si vyjádřit emoce.

Angažování se ve vytváření smyslu

Přestupek je čin, který vytváří ve vztahu nejistotu a narušuje hodnotový rámec. V komunikaci je pak úkolem zvládnout tuto nejistotu týkající se přestupku a dát mu nějaký smysl. V rámci nastaveného hodnotového systému oba účastníci vztahu a konfliktu (oběť i pachatel) hodnotí, zda lze přečin odpustit a jaký dopad bude mít na budoucnost jejich vztahu. Oba účastníci se tedy snaží stanovit motivy a záměry přestupku, oběť se snaží uznat polehčující okolnosti, překoncipovat svůj pohled na provinění a porovnat jeho závažnost s hodnotou vztahu.

Usilování o odpuštění

Důležité je v této fázi především jednání viníka, nicméně aby se řešení posunulo dál, je nutná spolupráce obou stran. Efektivní strategie používané k získání odpuštění jsou například explicitní uznání chyby, neverbální ujištění o lítosti nebo nějaká kompenzace

(dárek). Důležité je, aby oběť uznala odpuštění jako možnost řešení konfliktu, otevřeně o tom hovořila a projevila empatii k viníkovi. Oběť také hodnotí klady a zápory odpuštění, zvažuje pravděpodobnost opakování se útoku a svou ochotu to riskovat, snaží se vidět útočníka jako člověka a ne jako objekt svého hněvu a tak podobně.

Poskytnutí odpuštění

Zraněný partner vyjádří odpuštění. Stejně jako dar bývá odpuštění výrazem lásky. Jsou objasněny důvody, proč bylo viníkovi odpuštěno, viník akceptuje odpuštění, zraněný je osvobozen od negativních pocitů, zaměří se na vztah místo na sebe a začne doufat v lepší budoucnost.

Vyjednávání o hodnotách a pravidlech

Odpuštění je procesem, který často vede k ustanovení nového vztahového rámce. Během tohoto procesu si oba účastníci znovu ujasní své závazky k sobě navzájem a dohodnou se na nových hodnotách do budoucna a na pravidlech chování a komunikace, které k nim povedou. Úkolem je stanovit jakýsi systém spravedlnosti a morální odpovědnosti, který ochrání vztah v budoucnu.

Přechodné období: systematické pozorování, vytrvání nebo znovu-vyjednání

Před tím, než vztah nabude bývalé stability, nastává přechodné období, kdy jsou hodnocena nová pravidla a je znovu obnovována důvěra. Oba účastníci se zde snaží nahradit negativní emoce pozitivními tím, že spolu něco pěkného zažijí. Důležitá bývá podpora přátel a znovu obnovení rituálů. Jestliže tento proces i přes odpuštění selže (například kvůli recidivě nebo hlubokým morálním rozdílům mezi oběma stranami), je stávající vztah upraven nebo ukončen.

7.2.7 DiBlasiova direktivní párová a rodinná terapie

Kognitivně-behaviorální model odpuštění vytvořil DiBlasio (1998, 2000). Ve svém modelu pracuje s odpuštěním založeným na rozhodnutí, které znamená kognitivní vzdání se potřeby pomsty a negativních emocí jako je hořkost nebo odpor; je to akt vůle, volba. DiBlasio (1998, 2000) uvádí, že pokud je odpuštění definováno jako vycházející primárně z emocí, vede to k tomu, že klienti, většinou dlouhé měsíce nebo i roky vyčkávají, až přijde ten správný čas na odpuštění. Jeho model je proto postaven na rozhodnutí odpustit a na komunikaci o přestupku i odpuštění, což vede k tomu, že se odpuštění následně projeví i v emocionální a behaviorální rovině.

DiBlasiova direktivní párová terapie zahrnuje 13 kroků rozdělených do tří sekcí:

1. Definování a příprava – tato sekce obsahuje první tři kroky – nejdříve vysvětlení a diskuzi o definici odpuštění a benefitech, které přináší. V druhém kroku je kladen důraz na možnost obou v páru snažit se o odpuštění za chyby, které každý udělal. V další fázi terapeut páru nabídne terapii odpuštěním a popíše jim, jak vypadá.

2. Hledání a darování odpuštění – druhá sekce sestává z dalších osmi kroků. Pokud se snaží dostat odpuštění oba v páru, začíná ten, který způsobil to, co pár vyprovokovalo, aby vyhledal terapii (například měl aféru), a až skončí s dvanáctým krokem, začíná druhý z páru. Čtvrtým krokem je vynesení na povrch toho, co se stalo. I když mohou být některé informace zraňující, je dobré, když jsou řečeny teď, v terapii. V pátém kroku nabízí viník vysvětlení příčiny, proč se daného provinění dopustil. Tyto příčiny se mohou stát prostorem pro empatii a zpytování svědomí ublíženého, pokud svým chováním mohl dané provinění alespoň částečně vyprovokovat. Další fáze spočívá v kladení otázek týkajících se provinění zraněným a jejich zodpovězení viníkem. V sedmém kroku ublížený důsledně popisuje své prožívání a emoce. Osmým krokem je empatická reakce viníka, ve které vyjadřuje svoje porozumění bolesti ublíženého. Pokud toho není dostatečně schopen, je na terapeutovi, aby mu taktně pomohl. V devátém kroku viník předloží plán, jak dané jednání ukončit nebo jak mu předcházet (například úplné přerušování kontaktu s milenkou/milencem, povolení partnerovi kontrolu kdykoliv bude cítit potřebu a podobně). V desátém kroku naopak ublížený vyjádří svou účast s bolestí, hanbou či hlubokou lítostí viníka. V následujícím kroku je důraz kladen na volbu a závazek odpustit, pokud se ublížený rozhodne odpustit. Dvanáctým krokem je formální prosba o odpuštění. Nápomocné může být, když si viník klekne nebo třeba partnera drží za ruku. Během tohoto kroku je někdy vhodné, aby terapeut opustil místnost a dopřál páru naprosté soukromí.

3. Slavnostní akt – po dokončení dvanáctého kroku jsou partneři vyzváni, aby vymysleli a vykonali slavnostní ceremoniál, který je symbolem přechodu do nového života, symbolem a potvrzením odpuštění (DiBlasio, 2000).

DiBlasio (1998) rovněž navrhl terapii odpuštěním při mezigeneračních neshodách, která, jak uvidíme, se výše s uvedeným modelem překrývá. Nejprve je nutné, aby terapeut

připravil celou zúčastněnou rodinu na toto setkání. Rodina by měla setkání vnímat jako čas daný ke sdílení svých myšlenek o minulosti a minulých neshodách a hledání odpuštění. Každý by měl být zaměřen na svá vlastní provinění bez soustředění na to, co budou dělat ostatní. Zúčastnit by se měli jen ti členové, kteří spolu dlouhodobě sdíleli životní prostor.

Prvním krokem první fáze je definování a smlouvání – probíhá diskuze o odpuštění a o předmětu odpuštění. Každý z rodiny má příležitost snažit se dostat odpuštění za svoje prohřešky. Dalším krokem je, stejně jako v párové terapii, explicitní vyjádření prohřešku viníkem. Každý viník v rodině pak prochází následujícími fázemi. V další fázi jsou kladeny a zodpovídány otázky ohledně provinění. Pokračuje se detailním odkrytím zranění a bolesti oběti/i. Terapeutův úkol je vytvořit prostředí, ve kterém se takto může oběť odhalit. Zároveň by měl terapeut kontrolovat, aby se tato „emocionální zpověď“ nestala zlostným a bodavým prostředkem pomsty. Pokračováním je nám už známý proces tvorby plánu zastavení nebo prevence ubližujícího chování. V další fázi je pozornost věnována oběti, která má právo se během sezení rozhodnout pro ne/odpuštění. Nyní by měly být rozebrány zbývající problémy a emoce. Oběť je upozorněna, že pokud odpustí, znamená to, že v budoucnu nesmí používat daný přestupek jako zbraň proti provinilému. Následuje formální žádost o odpuštění. Po tom co si těmito kroky prošli všichni členové rodiny, u kterých to bylo záhodné, je posledním úkolem rodiny vytvořit a provést slavnostní ceremoniál.

7.3 Odpuštění v práci s jedincem – obětí

Kontrastně jiný případ oproti práci s páry nastává, pokud není možné s viníkem v terapii počítat nebo pokud je nějakým způsobem nedostupný. To je například, pokud se ublížení odehrálo v dávné minulosti a s viníkem už není oběť vůbec v kontaktu nebo už viník zemřel a tak podobně. Pro tyto případy byly vytvořeny modely určené pro práci s jedincem.

7.3.1 Integrativní přístup Elaine Waltonové

Waltonová (2005), která pracuje s oběťmi sexuálního zneužití, vidí odpuštění jako přirozenou reakci na upřímnou omluvu, a proto pracuje s omluvou i přesto, že ji nelze od viníka očekávat. Waltonová ji „získává“ v podobě řízené imaginace. Kromě toho pracuje s otázkou po zázraku, která slouží k tomu, aby si oběť uvědomila, že změny, které

v imaginovaném zázraku nastaly, je s to přinést do svého života sama (nebo alespoň většinu z nich). Již zmíněná technika představování si upřímné omluvy (například imaginace viníka klečícího na kolenou před obětí, litujícího vši bolesti, kterou oběti způsobil a škemrajícího o odpuštění) má pak vést k tomu, aby si oběť byla s to představit sebe samu osvobozenou od onoho zranění a nenávisti. Samozřejmě je nejprve nutné překonat odpor oběti k takové představě (ať už způsobený naučenou bezmocností nebo uvíznutím v roli oběti) a posléze pomoci oběti převzít odpovědnost za svůj život. Neboť i pouhá představa nově nabyté svobody a s tím související zodpovědnosti za vlastní život oběť mate a děsí. Právě tuto zodpovědnost pokládá Waltonová za nejtěžší překážku na cestě k odpuštění, protože pro oběť znamená, že už pro ni zranění nikdy víc nebude omluvou za stav jejího života nebo způsob chování.

Waltonová vytvořila pěti-krokový postup, který ačkoliv závisí pouze na oběti, má mít stejný přínos jako upřímná omluva útočníka. Odpuštění se tak stává na omluvě útočníka nezávislé.

- Připuštění si zranění

První úkol oběti je přiznat si zranění, pojmenovat ho, identifikovat pravidla, která jím byla porušena, jakým způsobem se tak stalo a tak dále.

- Lítost

Během tohoto kroku si má oběť uvědomit ztráty, které utrpěla, prožít kvůli nim smutek, který byl často před tím kamuflován hněvem, a všechny ztráty pohřbít.

- Odhalení

Dalším krokem na cestě k odpuštění je sdílení svého příběhu dopodrobna s někým dalším. Umístění viny na stranu, na kterou patří a vymanit se tak z pocitů nejistoty a hanby.

- Vyhnout se útočnému jednání

Úkolem oběti je převzít odpovědnost za svoje štěstí a bezpečí. Aby se chránila před dalším zneužitím, má si stanovit vodítka pro posouzení důvěryhodnosti lidí a pravidla chování, aby se už nedostala do nebezpečné situace, kdy by mohla být opět zneužita.

- Učinit odškodnění

Cílem posledního kroku je „vyrovnat váhy“ – rovnováha byla přestupkem ztracena a jsou dva způsoby, jak ji znovu získat – snahou o potrestání viníka, která bývá často kontraproduktivní až sebe-destruktivní, nebo naplněním vyčerpaných zdrojů oběti – například získáním lepší práce, vyhledáním nového koníčku, začleněním se do pomocné skupiny, dalším vzděláváním se a tak dále.

Skrze těchto pět kroků má oběť získat to, co by získala upřímnou omluvou a lítostí viníka. Z oběti se tak stává ten, kdo přežil. Popsaný proces není lineární, jednotlivé fáze se procházejí několikrát, vždy do větší hloubky. Pořadí jednotlivých fází také není striktní, nýbrž závisí na potřebách oběti. Celý přístup pak umožňuje vymanit se z role oběti, vrátit sebeúctu, pomáhá řešit vztahové a sexuální problémy stejně jako dlouhodobou depresi. „Oběť“ je pak připravena smířit se s pachatelem, za příhodných podmínek a je-li to vhodný cíl.

(Waltonová 2005)

7.3.2 NEST New Experience for Survivors of Trauma – Nová zkušenost pro ty, kdo přežili trauma

NEST neboli terapie smířením se zaměřuje, jak už název napovídá, na skupinovou práci s jedinci, kteří zažili v minulosti nějaký traumatizující zážitek. NEST se zaměřuje na práci s lidmi, kteří byli zneužíváni nebo zanedbáváni, a na práci s ženami, které přišly o dítě v těhotenství (ať už umělým či spontánním potratem, porodem mrtvého dítěte nebo jiným způsobem). NEST je integrací mnoha různých přístupů, od psychodynamického, přes kognitivní, behaviorální až po existenciální, transakční (Witold, 2009).

V terapii je klíčová práce se sebepojetím, hodnotou sebe sama, vinou, vztekem či smutkem a pak následná práce na odpuštění a smíření. Cílem je získat přítomnost, dojít k opravdovému já. K tomu dojdeme, pokud odhodíme své masky. Například zanedbávané dítě se snaží upoutat pozornost rodičů a dosáhnout tak uspokojení svých potřeb. Proto nasazuje masku „chudinky“, která například nadměrně pláče, aby získala soucit okolí, nebo masku „tanečnicka“, který se zase snaží získat obdiv a aplaus od okolí svým „představením“. Když tyto masky odhodíme, dostáváme se k autentickému bytí, „poutníkovi“, který představuje pravdivého člověka. Analýza a následné zpracování klíčových konfliktů (zranění) v životě a změna reakcí na spouštěče, je důležitým procesem

na cestě ke smíření. V terapii je úkolem dojít ke zdrojům bolesti, zmatku, strachu a zranění, odhalit je, dotknout se jich a zpracovat (z přednášek).

Terapie NEST je pro klienty motivované změnit dosavadní prožívání a vztahy, probíhá ve skupině a důležitým aspektem účastníků je, aby měli vůli k rozhodnutí odpustit. Terapie pracuje i s definicí odpuštění. Odpustit znamená postavit se tváří tvář zlu, které se událo, zdržet se pomsty a přičinit se na dobrou druhého, svobodně přinést dar milosrdenství druhému, což vede k uzdravení oběti samé. Smíření dle NEST nutně neznamená spřátelení se, ale schopnost upřímného rozhovoru s druhým bez negativních emocí jako je strach, vztek, obviňování a tak dále. Smíření napravuje vztahy s druhými lidmi a má v ideálním případě tyto fáze – oběť hovoří s viníkem o ublížení, agresor uzná chybu, omluví se a slíbí, že už se toho činu nikdy nedopustí, dále pokud je možná náhrada, viník způsobenou škodu nahradí, a nakonec oběť jak jen to je možné vyjádří viníkovi své odpuštění. Jednou z technik v procesu smíření může být psaní dopisu oběti viníkovi, viz „vzor“ dopisu v příloze č. 4. Celý proces terapie smířením má vést k celkovému zlepšení či uzdravení ve vztazích k druhým i k sobě, pomoci zvládat zátěžové situace, měnit nefunkční vzorce chování a vést k pocitu smysluplného prožívání života (z přednášek).

Zpracováno dle záznamu z přednášek účastníka prožitkového a vzdělávacího semináře New Experience for Survivors of Trauma: jak přistupovat k lidem s prožitými traumaty, Zlaté Hory, 15.–21. dubna 2010, více neuvedeno.

7.3.3 Procesní model

Tento model byl původně vytvořen již v roce 1991 (Enright, The Human Development Study Group, 1991), ale v průběhu dalších let prošel několika změnami. Uvádíme zde pozměněnou formu z roku 1996 (Enright, The Human Development Study Group, 1996) doplněnou o komentáře R. D. Enrighta, S. Freedmana a J. Rique. (1998). Celý proces odpuštění je v něm rozdělen do 20 celků, které jsou dále rozčleněny do čtyř fází. Je v něm zachycena jak složka kognitivní, behaviorální, tak i emocionální. Autoři hovoří o tom, že jejich model nemá být rigidním pořadníkem, kde si každý odpouštějící projde jednotlivými fázemi postupně. Jedná se spíše o flexibilní soubor možných procesů, který má ve skutečném životě mnoho variant.

1. Fáze

- Zkouška psychologické obrany – oběť v této fázi není schopna uznat, jak je hluboce zraněna, popírá, že se jí útok nějak hluboce dotkl. Jedná se o zkoušku obranných mechanismů oběti, které ji mají chránit před zraněním.
- Konfrontace s hněvem – cílem je osvobodit se od něj, ne si ho uchovat. Jakmile se zhroutí obranné mechanismy, oběť vidí nespravedlnost a reaguje typickými negativními emocemi, jako jsou zlost nebo nenávist.
- Přiznání si ostudy, je-li to na místě – někdy oběť zažívá veřejné ponížení, pocity viny nebo hanbu, což ještě více prohlubuje její vnitřní bolest.
- Uvědomění si cathexis – to, jak se ublížená osoba snaží najít řešení své bolestné situace, může být doprovázeno nepřiměřenými emocemi, které vyčerpají její zásoby energie. Oběť si čím dál více uvědomuje, kolik energie ji už zranění stálo.
- Uvědomění si neustálého přemílání zranění – oběť si uvědomuje, že si v mysli pořád dokola přehrává to, co se jí stalo.
- Srovnání vlastní situace s pachatelovou – v důsledku neustálého přemílání dojde oběť ke srovnání svého neštěstí s pachatelovou vcelku komfortní pozicí.
- Poznání, že člověk může být zraněním trvale a nepříznivě ovlivněn – oběť vnímá, že zranění ji navždy změnilo.
- Vhled do eventuelně pozměněného pohledu na svět – oběť si uvědomuje, že se změnil její postoj ke spravedlnosti, že život je nespravedlivý, což vyvolá vzrůstající cynismus a pocit hořkosti.

2. Fáze rozhodnutí

- Konverze – oběť zjistí, že staré strategie řešení krizové situace nefungují a že neustálé zabývání se přestupkem a pachatelem je nezdravé, a začne pátrat po nějakém řešení.
- Snaha uvažovat o odpuštění jako o možnosti řešení – oběť se zabývá odpuštěním jako něčím reálným, co by mohlo fungovat.
- Zavázání se odpustit viníkovi – výsledkem uvažování o odpuštění je závazek oběti, že odpustí tomu, kdo jí ublížil.

3. Fáze činu

- Překoncipování toho, kdo je útočník – aby oběť dostala svého závazku, snaží se poznat viníka v širším kontextu – jeho minulost, současné nesnáze – a objevit jeho hodnotu jako člena lidské společnosti. Nezabývá se jím tedy již jen v kontextu přestupku. Cílem této snahy není najít omluvu pro viníkovy činy, ale vidět viníka jako zranitelnou lidskou bytost.
- Empatie a soucit s útočníkem – širší pohled na útočníka a vhled do jeho situace vede k emocionálnímu ztotožnění se s ním a k soucitu s ním (například kvůli špatným věcem, které zažil).
- Přijetí / vstřebání bolesti – jak oběť postupuje dál a dál v procesu odpuštění, zjišťuje, že odpuštění nabízí smíření se s bolestí, které je v samotném jádru odpuštění. Tím je zabráněno tomu, aby byla tato bolest přenášena dál na ostatní, včetně útočníka. Oběť bolest nasaje podobně, jako houba nasaje vodu.
- Věnování morálního daru útočníkovi – tím, že oběť skončí řetězec negativních emocí, kterými by mohla ublížit viníkovi i ostatním, jedná morálně a dává lidem kolem sebe dar – odpuštění totiž znamená, že odmítá trestat lidi kolem sebe.

4. Fáze prohloubení

- Nalezení smyslu v utrpení i v procesu odpuštění – jak se oběť dostává dál na cestě k odpuštění, odhaluje paradoxní účinek tohoto procesu – oběť sama zažívá uzdravování. Zraněný začíná objevovat nový smysl zraňující události. Jedním z konkrétních pozitivních důsledků může být, že oběť je schopna s větší samozřejmostí poskytnout soucit lidem, kteří ho potřebují.
- Zjištění, že člověk sám potřeboval v minulosti odpuštění od druhých – zraněný si uvědomí svou nedokonalost a vybaví si situace a příhody, kdy sám někoho zranil a potřeboval odpuštění druhých.
- Vhled, že člověk není sám – oběť vnímá, že není sama, kdo zažívá takové utrpení a intenzivněji porozumí mezilidským vztahům a nabízené podpoře.
- Poznání nového smyslu (cíle) života – zraněný si díky onomu přestupku uvědomí, že by jeho život mohl mít nový cíl, kterým může být například podpora těch, kterým bylo ublíženo stejně jako jemu, poradenství a podobně.

- Uvědomění si úbytku negativních emocí a příbytku pozitivních emocí k útočníkovi – oběť zažívá duševní uzdravení. Mnozí popisují tento konečný stav jako pocit svobody a niterného emocionálního uvolnění. Zde se nejvíce projevuje paradox odpuštění – tím že oběť někomu věnuje dar z milosti, je sama uzdravena.

Tento model je oblíbený pro adaptaci při práci s dětmi a adolescenty, je empiricky ověřeným přístupem a má nejširší podporu v rámci širokého spektra terapeutických intervencí. Enright také vyvinul množství adaptací například pro práci s lidmi, kteří zažili incest, pro závislé na drogách, pro muže, jejichž partnerky podstoupily potrat, ale také pro fyzicky nemocné, například rakovinou nebo kardiovaskulárními nemocemi (Worthington, Jennings, & DiBlasio, 2010).

7.4 Odpuštění v kognitivní psychoterapii

Bono a McCullough (2006) vidí odpuštění jako dobré doplnění sortimentu technik, které má kognitivní terapeut k dispozici a které jsou atraktivní pro klienty, kteří hledají racionální cesty jak přímo změnit svůj život k lepšímu. Autoři se dále zmiňují o čtyřech kognitivních a emocionálních faktorech ovlivňujících ne/odpuštění. Těmi jsou empatie k viníkovi, která je základním předpokladem pro odpuštění, dále uvědomění si vlastních chyb a nedostatků, další determinantou je upřímné zhodnocení viníkova jednání a zvážení polehčujících okolností; a nakonec přemítání o přestupku, které je velmi podstatným kognitivním faktorem, který brání odpuštění a naopak podporuje touhu po pomstě. A právě těchto kognitivních procesů by měli psychoterapeuti v kognitivní psychoterapii využívat.

8 Výzkum odpuštění v psychoterapii

Z nepřeberného množství výzkumů týkajících se odpuštění provedených v posledních 30 letech, které by samotné stačily pro vypracování velmi obsáhlé monografie, jsme vybrali alespoň malý přehled výzkumů provedených v posledních letech. Uvádíme pouze výzkumy týkající se užití odpuštění v terapii nebo s výsledky pro užití v terapii důležitými.

V mnoha výzkumech bylo prokázáno silné spojení mezi odpuštěním a well-being, z výzkumů v posledních letech uvádíme například Toussaint a Friedman (2009), kteří ve svém výzkumu s ambulantními pacienty kromě silné korelace odpuštění a well-being dále prokázali, že mediátory toho vztahu jsou pozitivní emoce a víra (důvěra). Ve výzkumu s lidmi s poraněnou míchou v důsledku traumatické události byla zjištěna pozitivní korelace mezi odpuštěním sobě a životní spokojeností a zdravým chováním; zatímco odpuštění druhým signifikantně korelovalo se zdravotním stavem (Webb, Toussaint, Kalpakjian, & Tate, 2010). Přehled provedených výzkumů o odpuštění a well-being uvádí Bono a McCullough (2006).

Byla také potvrzena korelace mezi odpuštěním, snížením hněvu a lepšími výsledky při léčbě drogových závislostí (Lin et al., 2004; in Lyons, Deane, Kelly, 2010). V dalším výzkumu bylo zjištěno spojení odpuštění sobě s redukcí negativních dopadů alkoholismu (Webb et al., 2006; in Lyons, Deane, Kelly, 2010). Webb et al. (2009; in Lyons, Deane, Kelly, 2010) dále uvádí, že tato spojitost je dána pozitivními dopady odpuštění na duševní zdraví, při čemž odpuštění sobě negativně koreluje s úzkostí, obsedantně-kompulzivními projevy či somatizací, zatímco odpuštění druhým negativně koreluje s hostilitou.

Výzkum s čínskými dětmi ukázal procesně založenou intervenci odpuštění jako účinnou – pozitivně ovlivnila postoj dětí k odpuštění těm, kdo jim vážně ublížili. Tyto děti více tvrdily, že odpouští, ačkoli test prokázal jen mírnou změnu v emocích, kognici a chování vůči těm, kteří jim ublížili. Studie dále prokázala pozitivní vliv odpuštění na well-being těchto dětí – snížení deprese, zvýšení sebeúcty a naděje. Patrné je také to, že užití procesně založeného modelu je kulturně neomezené (Hui, & Chau, 2009).

Baskin a Enright (2004) ve své studii srovnávali účinnost intervence odpuštěním založené na rozhodnutí, procesně založené skupinové intervenci a procesně založené individuální intervenci. Výsledky studie ukázaly signifikantní účinnost procesně založené skupinové intervence, velmi vysokou účinnost procesně založené individuální intervence a

takřka nulovou účinnost intervence založené na rozhodnutí. Naproti tomu výzkum s manželskými páry DiBlasia a Benda účinnost terapie odpuštěním založené na rozhodnutí potvrdil – dle jejich studie zvýšil tento postup u manželských párů spokojenost s manželstvím a snížil depresi (DiBlasio, & Benda, 2008). Také Harris, Lusk, Norman, Standard, Bruning, Evans, & Thoresen (2006) ve své studii potvrdili účinek skupinové intervence odpuštěním, který spočíval v signifikantním snížení negativních myšlenek a pocitů týkajících se přestupku a naopak ve významném zlepšení pozitivních myšlenek a pocitů vůči viníkovi. Redukce neodpuštění navíc vedla i k redukci vnímaného stresu. Také se snížila tendence klientů reagovat útočně v budoucnosti.

Ve studii Waltmanové, Russella, Coyleové, Enrighta, Holtera, & Swobody (2009) byla terapie odpuštěním shledána jako účinný prostředek pro snížení výskytu ischemie myokardu vyvolané hněvem u pacientů s koronárním onemocněním tepen.

Toussaint, Williams, Musick a Everson-Rose (2008) ve svém výzkumu zjistili, že u žen je odpuštění druhým, odpuštění sobě a pocit dosažení odpuštění od Boha spojen se sníženým výskytem deprese; a naopak touha po tom, aby jim bylo odpuštěno, koreluje se zvýšenou pravděpodobností výskytu deprese. Zatímco u mužů koreluje se sníženým výskytem deprese pouze odpuštění sobě samému.

9 Závěr teoretické části

V teoretické části této diplomové magisterské práce jsme zpracovali všechny aspekty odpuštění, které jsou pro využití v terapii podstatné. Pokusili jsme se shrnout všechny důležité poznatky a uvést všechny možné přístupy k odpuštění v terapii tak, aby se tato práce mohla stát určitou předlohou, kostrou či inspirací pro psychoterapeuty, kteří mají o dané téma zájem. Uvedli jsme modely direktivní i nondirektivní, pro práci ve skupině i individuální, zahrnující jedince i pár či rodinu, zaměřené racionálně i emocionálně, aplikovatelné pro širokou klientelu – pro oběti trestných činů jako je sexuální zneužití či přepadení, i pro „obyčejné“ oběti zraněné v nějakém vztahu (od rodičů, partnerů, přátel...), pro partnery, děti, rodiny, křesťany... Zkrátka představili jsme široký výběr způsobů práce s odpuštěním tak, aby si v tomto přehledu mohlo vybrat „akorátní“ metodu či inspiraci co nejvíce terapeutů.

V souvislosti s užitím uvedených modelů v terapii mluvíme raději o inspiraci či předloze, protože vnímáme některé z nich jako ovlivněné kulturou vzniku či zaměřené na úzkou klientelu. Plnění jednotlivých úkolů s cílem navodit například empatii či posunout se dál v procesu odpuštění nám v některých modelech připomnělo vhazování mincí do jukeboxu. Stejně tak nám některé modely svou předpřipraveností evokují pokus o umělé navození pocitů, viz dopis NEST terapie v příloze č. 4. Přesto považujeme tyto modely za velmi inspirativní a účinné a věříme, že se mohou stát zdrojem nových technik i v české psychoterapii.

II VÝZKUMNÁ ČÁST

10 Východiska výzkumu

Tématem odpuštění jsme se zabývali již v ročníkové práci, tentokrát jsme však téma specifikovali prostředím psychoterapie. Výrazným podnětem a východiskem výzkumu je totiž autorčina **vlastní zkušenost** z psychiatrických léčení. Během její, prozatím v součtu pouze několikaměsíční praxe, v prostředí klinické psychoterapie se setkala pouze s jedním pacientem, který uvedl, že pochází z harmonické rodiny a že si vybavuje krásné dětství, na které rád vzpomíná. Popravdě byla to jedna z prvních charakteristik pacientů v léčebnách, které si všimla. Také psychologové, kteří ji praxí provázeli, tuto domněnku potvrzovali – jejich odhad pacientů pocházejících z harmonického rodinného prostředí se pohyboval mezi 0–5 %. A právě tato zkušenost nás dovedla ke spojení odpuštění s psychoterapií. V hlavě nám totiž vyvstala otázka, zda právě negativní vztahové zkušenosti s nejbližšími a způsobená duševní ublížení nemohou mnohdy stát na úplném začátku a přispívat tak ke vzniku a rozvoji psychiatrické či závislostní „kariéry“ pacientů v psychiatrických léčebnách. V žádném případě nechceme tuto domněnku absolutizovat, to je považovat ji za jedinou příčinu těchto onemocnění; ani ji generalizovat, to je předkládat ji jako příčinu všech problémů a onemocnění pacientů v psychiatrických léčebnách či psychoterapeutických ordinacích. Pouze to, že pacienti často uvádí těžká duševní ublížení a velmi nefunkční vztahy, nás dovedlo k úvaze, zda ne/odpuštění a práce s těmito duševními zraněními nebude, ať už explicitně nebo nevyčteně, častým tématem při práci s nimi. Tento výzkum je tedy pouhým „minipokusem“ o zmapování pohledů a zkušeností psychoterapeutů s tímto tématem.

Výzkum také vychází z **teoretické části** této diplomové práce, to je z poznatků vycházejících v naprosté většině ze zahraničních zdrojů. Propastný rozdíl v množství literatury věnované odpuštění v psychoterapii u nás a jinde ve světě byl dalším významným podnětem a inspirací pro zpracování daného tématu. Jelikož se v této práci snažíme o vyobrazení co nejvíce poznatků a různých přístupů týkajících se odpuštění v psychoterapii, nelze určit jediný směr jakožto východisko našeho výzkumu; spíše je jím suma všech uvedených aspektů a možností v přístupu k odpuštění v psychoterapii, které se staly kostrou pro vytvoření použitého interview.

11 Cíl výzkumu a výzkumné okruhy

Vycházejíce z teoretické části jsme výzkum provedli na poli psychoterapie, k čemuž jsme využili pohledů a názorů psychoterapeutů. Když jsme zjistili, jak málo literatury se u nás tématu odpuštění v psychoterapii věnuje, vynořila se před námi neodbytná otázka, jak to v Česku vypadá s užitím odpuštění v psychoterapeutické **praxi**. Jako hlavní, obecný cíl výzkumu jsme tedy určili **zmapování práce s odpuštěním v psychoterapeutické praxi**. Pro přesnější a snadnější uchopení daného problému jsme dále definovali pět dílčích výzkumných okruhů.

S odkazem na výsledky uvedených výzkumů, výše zmíněné poznatky psychoterapeutů a vlastní zkušenost z klinické praxe předpokládáme, že odpuštění je významným tématem psychoterapie. Proto dále usuzujeme, že setkání s ním nebude v psychoterapii výjimkou. Naše první podoblast výzkumu se tedy týká **frekvence** výskytu odpuštění v psychoterapii a **první výzkumný okruh je**:

Frekvence tématu odpuštění a práce s ním v psychoterapii.

Při práci s literaturou a zpracováváním teoretické části této práce nám na mysli vyvstala ještě jedna podotázka týkající se frekvence výskytu „**typu**“ **odpuštění**, které klienti do terapie přináší a **pozice, ve které se klient vůči odpuštění nachází**. Rozlišili jsme odpuštění sobě, druhému člověku a odpuštění Bohu či osudu (životu). Co se týče pozice klienta vůči odpuštění, šlo o rozdělení na viníka, to znamená člověka, který se provinil a touží, aby mu bylo odpuštěno, a na oběť, to znamená člověka, který se cítí ublížený, zraněný a prozatím neodpustil. **Druhý výzkumný okruh** jsme definovali takto:

Nejčastější typy odpuštění a pozice klienta vůči odpuštění v psychoterapii.

Pokud je pravdou, že odpuštění bývá předmětem psychoterapie, vyvstává otázka **způsobu** práce s ním. Třetí podoblasti našeho zájmu, třetím cílem výzkumu, tedy bylo zjistit, odkud psychoterapeuti čerpají náměty při práci s odpuštěním a zda je pro ně v tomto směru zdrojem informací i praktických dovedností nějaká psychoterapeutická škola, nebo čerpají z vlastních zkušeností či fantazie. **Třetí výzkumný okruh** jsme zformulovali následovně:

Způsoby práce s odpuštěním v psychoterapii.

V kapitole Výzkum odpuštění v psychoterapii jsme uvedli výzkumy proklamující pozitivní vliv odpuštění a jeho nezastupitelnou roli ve zlepšení stavu klientů. Při čtvrtém cíli výzkumu jsme se soustředili na zjištění, zda se zkušenosti psychoterapeutů s těmito tvrzeními shodují. **Čtvrtý výzkumný okruh** se tedy zaměřuje na:

Zkušenosti psychoterapeutů s účinkem odpuštění v procesu psychoterapie.

Poslední oblastí, na kterou jsme zaměřili svoji pozornost, byla otázka týkající se **klientů**. Cílem bylo zjistit, zda existují specifické skupiny klientů, u kterých se stává odpuštění předmětem terapie častěji. Ať už se jedná o určitá onemocnění, genderové rozlišení, věk nebo to, zda žijí v manželství nebo ne. Posledním, **pátým výzkumným okruhem** tedy je:

Specifické skupiny klientů, se kterými se v terapii pracuje s odpuštěním častěji.

12 Přínos výzkumu

- prvotní průzkum na téma „odpuštění v psychoterapii“ v České republice, který se může stát základnou pro další studie
- zmapování a hlubší poznání práce s odpuštěním v psychoterapii
- přínos pro terapeuty – možnost srovnání práce s odpuštěním v psychoterapii u sebe a u výzkumného vzorku, inspirace pro vlastní práci
- upozornění na téma, které je v české literatuře opomíjené, a vyzdvižení jeho důležitosti
- osobní přínos – velmi cenná zkušenost s rozhovory s psychoterapeuty a setkání se s jejich pohledy na věc; také poznání způsobů jejich práce vycházejících z jejich odborných zkušeností, znalosti psychoterapeutických směrů i životní filosofie, které nám poskytly hlubší proniknutí do dané problematiky

13 Výzkumný soubor

13.1 Výběr výzkumného souboru

Respondenty výzkumu jsme vybrali pomocí **metody prostého záměrného výběru**, to je cíleným vyhledáváním účastníků splňujících předem stanovená kritéria, kteří byli zároveň ochotni se výzkumu zúčastnit (Miovský, 2006).

Vzhledem k tomu, že jsme se touto metodou nedostali k dostačujícímu množství psychoterapeutů, ale jen zhruba k polovině, doplnili jsme výběr respondentů **metodou sněhové koule**, která se ukázala pro doplnění výzkumného souboru dostatečně efektivní. Metoda sněhové koule spočívá v kombinaci účelového výběru a prostého náhodného výběru. V praxi znamená navázání kontaktu s první vlnou účastníků, kteří dále zprostředkují kontakt s dalšími respondenty splňujícími podmínky (Miovský, 2006).

Podmínkou pro zařazení do výzkumného souboru bylo v první řadě vykonávání psychoterapeutické praxe. Dalším kritériem byl alespoň započatý psychoterapeutický výcvik. Studium psychologie nebylo podmínkou.

Při výběru výzkumného souboru nám všichni oslovení přislíbili účast a všichni s námi doopravdy interview nakonec udělali. Respondenti byli především psychoterapeuti, které jsme potkali na klinické praxi v různých léčebnách, dále naši známí psychoterapeuti, které jsme znali již z minulosti, a známí našich přátel ze studia psychologie. V části výběru metodou sněhové koule se pak respondenty stali kolegové, spolupracovníci nebo příbuzní původních respondentů. Výběr respondentů trval zhruba devět týdnů.

13.2 Charakteristika výzkumného souboru

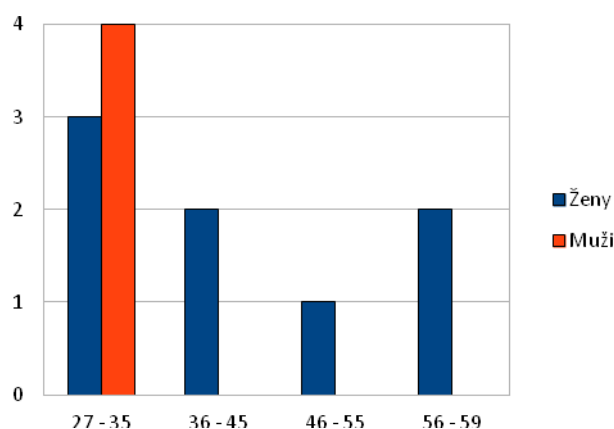
Výzkumný soubor tvoří celkem 12 psychoterapeutů. Mezi nimi je osm žen a čtyři muži. Tři z psychoterapeutů mají psychoterapeutickou praxi. Zbývajících devět terapeutů pracuje v psychiatrických léčebnách v různých končinách České republiky. Vzhledem ke slíbené anonymitě psychoterapeutů neuvádíme konkrétní léčebny.

Mezi respondenty je jeden psychiatr bez dokončeného psychoterapeutického výcviku a jeden respondent ve výzkumném souboru nemá žádné psychologické vzdělání (máme na mysli vysokou školu), avšak má dokončený psychoterapeutický výcvik. Dále jsou v souboru tři psychologové, kteří ještě nedokončili psychoterapeutický výcvik. Zbývajících

osm respondentů jsou vystudovaní psychologové s ukončeným výcvikem. Délka praxe terapeutů je v rozmezí 2–32 let, při čemž průměrná délka je 10 let.

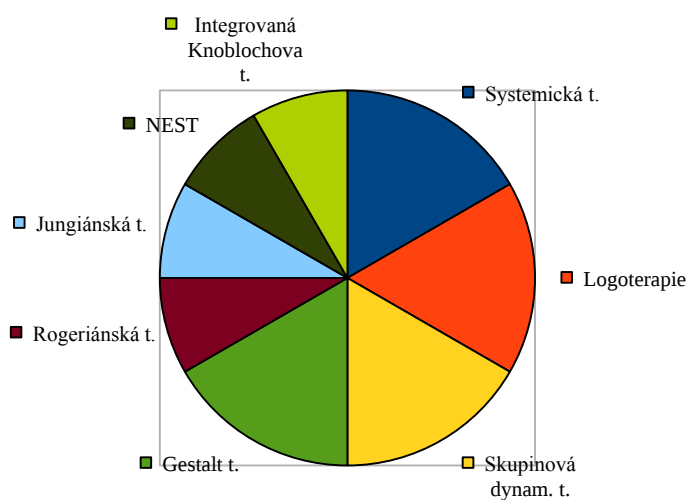
Respondenti jsou ve věku 27–59 let, průměrný věk činí 39 let.

Graf č. 1.: Věk respondentů



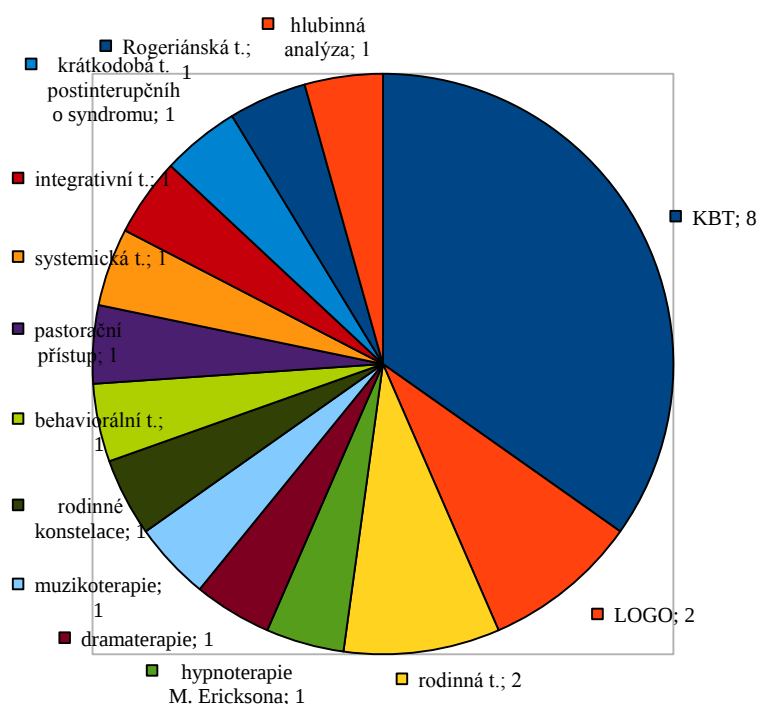
Ve výzkumném souboru je zastoupeno osm psychoterapeutických škol. Dva z respondentů se hlásili k logoterapii, dva ke Gestalt terapii, dva k systemické terapii, dva k psychodynamické skupinové terapii, jeden k NEST (New Experience for Survivors of Trauma), jeden k integrované Knoblochově terapii, jeden absolvoval jungiánskou terapii a jeden rogeriánskou (ačkoliv nutno podotknout, že terapeut se s tímto směrem neztotožňoval).

Graf č. 2: Psychoterapeutické školy respondentů



Jedenáct respondentů z dvanácti uvedlo, že integrují poznatky a metody i z jiných psychoterapeutických směrů. Těmi jsou především kognitivně-behaviorální terapie (8 terapeutů), logoterapie (2 terapeuti) a rodinná terapie (2 terapeuti). Dále jednotliví terapeuti uváděli využití následujících terapeutických směrů: hypnoterapie M. Ericksona, dramaterapie, muzikoterapie, terapie rodinných konstelací, behaviorální terapie, terapie pastoračního přístupu, systemické terapie, integrativní terapie, krátkodobé terapie postinterupčního syndromu, Rogeriánské terapie a hlubinné analýzy.

Graf č. 3: Integrované psychoterapeutické školy a počet terapeutů, kteří je ve své práci integrují



14 Metodologie výzkumu

14.1 Plán výzkumu

Pro výzkum jsme zvolili **kvalitativní přístup**, a to ze dvou důvodů. První příčinou je, že náš výzkum je pouhým počátečním prozkoumáváním problému. Druhým důvodem je povaha daného problému, který je zvláště obsáhlý, složitý a vyžaduje detailní a hloubkovou analýzu. Šlo nám především o získání názorů a zkušeností psychoterapeutů, které jsme schopni pomocí kvalitativního přístupu lépe zachytit a následně i vyhodnotit. Kvalitativní analýza umožňuje celostní uchycení problematiky včetně širokého kontextu.

Kvalitativní výzkum je ideální pro získání podrobného vhledu do problematiky, pomáhá při počáteční exploraci problému a je také citlivý k působení kontextu (Hendl, 2005). Umožňuje uchopit problém holisticky, ve všech jeho rozměrech, což dále dává možnost tyto rozměry pochopit a interpretovat je v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech (Ferjenčík, 2000).

Objektem našeho výzkumného zájmu byli psychoterapeuti, jejich zkušenosti, postřehy a způsoby práce s odpuštěním v psychoterapii. Právě dostupné množství ochotných psychoterapeutů bylo další determinantou výběru kvalitativní studie. V naší výzkumné studii se snažíme odpovědět na mnohé otázky mapující oblast odpuštění v psychoterapii, a sice otázky týkající se frekvence a způsobů využití a dále pak některá specifika klientů a psychoterapeutů, kteří s odpuštěním pracují. Vzhledem ke kvalitativní povaze dat jsme jako metodu jejich získávání zvolili polostrukturované interview. Data jsme následně induktivně analyzovali a interpretovali.

14.2 Metody získávání dat

K získávání výzkumných dat jsme použili **polostrukturované interview**. To nám umožnilo dát všem rozhovorům stejnou strukturu a zároveň pružně reagovat na určitá specifika každého interview. V polostrukturovaném interview je totiž definované tzv. jádro interview, to je otázky, které tazatel musí povinně položit. Zároveň je tazateli dovoleno klást doplňující otázky a zpracovat tak téma v celé jeho šíři a hloubce. Může si také nechat dovysvětlit věci, u kterých si není jistý, že je správně pochopil. Užitím polostrukturovaného interview se tazatel vyhne mnoha nevýhodám nestrukturovaného či strukturovaného interview (Miovský, 2006).

14.2.1 Tvorba polostrukturovaného interview

Při tvorbě interview jsme vycházeli z teoretické části této práce – pokusili jsme se do otázek zachytit všechny možné aspekty týkající se práce s odpuštěním v psychoterapii, které byly v teoretické části zmíněny. Nejdříve jsme vytvořili **pilotní interview**, které jsme využili v rozhovoru s prvním psychoterapeutem.

Při přetváření pilotního interview do konečné podoby jsme doplnili jednu otázku, kterou jsme v pilotním interview použili pouze jako doplňující otázku v reakci na jinou a uvědomili si tak, že v základním seznamu otázek chybí. Ani v pilotní verzi tak nechyběla žádná z otázek, které byly v konečné podobě jádra užitého polostrukturovaného interview. U několika otázek jsme upravili slovosled, strukturu věty a podobně, aby byly lépe pochopitelné. Vycházeli jsme z toho, že tyto otázky nebyly „pilotnímu“ psychoterapeutovi zcela zřejmé. U dvou otázek jsme zjistili, že jejich obsah se takřka úplně překrývá, a proto jsme je sloučili do jedné otázky.

14.2.2 Průběh interview

Protože někteří z terapeutů vyjádřili při prvním kontaktu s tazatelem svoji nejistotu ohledně toho, co přesně mají očekávat za typ otázek a ohledně své schopnosti odpovědět dobře na otázky, umožnili jsme jim pročíst si pevně dané otázky před samotným nahráváním rozhovoru. Když o to některý z terapeutů požádal, zaslali jsme mu otázky v předstihu e-mailem. Toho využil jeden terapeut. Také během celého rozhovoru měli terapeuti vytisknuté jádro interview před sebou.

Otázky jsme terapeutům kladli jednoduše a srozumitelně s větším důrazem na autenticitu oproti přesnému slovosledu v jednotlivých otázkách. V případě nepřesného zachycení delších otázek terapeutem jsme otázku ochotně zopakovali. Stejně tak jsme se snažili ihned vysvětlit případná nedorozumění, nepřesná uchopení otázek či nepochopení některého z pojmů.

14.2.3 Okruhy otázek

Otázky v interview jsme rozdělili do šesti tematických okruhů. Zajímali nás některé údaje týkající se osoby terapeuta, dále frekvence odpuštění v terapii, způsobu práce s odpuštěním v terapii, okolností odpuštění v terapii, klientů a zkušeností terapeutů s účinkem odpuštění. Každá z otázek byla položena všem terapeutům.

V konečné fázi vypadalo jádro polostrukturovaného interview následovně:

Osoba terapeuta

1. Kolik vám je let?
2. Jaký jste absolvoval/a nebo absolvujete psychoterapeutický výcvik?
3. Ve své práci terapeuta se držíte pouze tohoto přístupu nebo integrujete poznatky a metody i z jiných směrů? Pokud ano - z jakých?
4. Jak dlouho pracujete jako terapeut?
5. Setkal/a jste se v rámci psychoterapeutické školy, ve které máte výcvik, s nějakým konkrétním postojem k odpuštění, nějakou konkrétní koncepcí nebo doporučenou metodou jak s ním v psychoterapii pracovat? Pokud ne, jak podle vás zapadá odpuštění do teorie této psychoterapeutické školy (koresponduje s ní, nevylučují se, jsou v rozporu...)?
6. Máte vyhraněný osobní postoj k opuštění? (ovlivněný například vlastní zkušeností nebo náboženstvím?)
7. Myslíte si, že se váš osobní postoj k odpuštění promítá do vaší práce s klientem?

Klienti

8. S jakými klienty jako psychoterapeut pracujete?
9. Myslíte, že lze nějak specifikovat klienty, u kterých s odpuštěním pracujete častěji? Například stáří, pohlaví, vdání/ženatí...

Frekvence odpuštění – výskyt a práce s ním

10. Jak často se u svých klientů setkáváte s problémem nebo potřebou odpuštění?
11. Pracujete s odpuštěním pokaždé nebo nabízíte ho jako možnost každému, u koho rozeznáte duševní bolest z určitého zranění nebo potřebu odpuštění? Pokud ne – v jakých případech s tím pracujete?

Specifika potřeby odpuštění

12. S jakou potřebou odpuštění se v terapii nejčastěji setkáváte, myslím tím odpuštění sobě, nějakému viníkovi, osudu, Bohu?

13. Co se týká potřeby odpuštění – pracujete v terapii častěji s tím, že klienti potřebují, aby jim někdo odpustil, to znamená, že oni někomu ublížili a cítí se za to vinni, nebo s tím, že klienti jsou oběti, kterým někdo ublížil, a oni zatím neodpustili?

Způsob práce s odpuštěním

14. Jak s odpuštěním pracujete? Používáte nějaký konkrétní postup, techniku? Pokud ano – jakou?

15. Při práci s odpuštěním pracujete s jedincem, to znamená pouze s obětí nebo pouze s viníkem; nebo i s tím druhým, to znamená, pokud je klientem oběť tak zároveň i s viníkem a naopak? Nebo i s dalšími lidmi, například rodinou?

16. Zabýváte se při práci s odpuštěním i jeho definováním? – Tím, co to slovo znamená pro klienta a co pro vás? Popř. hledáte shodu ve vašich pojetích odpuštění, pokud se liší?

17. Stanovujete odpuštění jako cíl explicitně?

18. Vedete k odpuštění klienta direktivně?

19. Je pro vás odpuštění, pokud ho nazveme technikou, hlavní technika, pomocná „technika“ nebo bývá jen doprovodným, necíleným jevem při probíhající terapii?

20. Jak řešíte situaci, kdy klient odpuštění zásadně odmítá a vy jej přesto vidíte jako řešení jeho situace?

Zkušenosti s účinkem odpuštění

21. Jakou roli ve zlepšení stavu klientů přikládáte odpuštění – pokud s odpuštěním zrovna pracujete?

22. Považujete jako terapeut odpuštění za (konečné) řešení jakéhokoli duševního ublížení pro každého člověka? Za jakýchkoli okolností?

23. Zžil jste někdy v procesu terapie odpuštění, které samotné, nebo hlavně ono, člověka (úplně) „uzdravilo“?

Možnost doplnění

24. Napadá vás ještě něco, co tu v souvislosti s užitím odpuštění v terapii nezaznělo?

15 Tvorba dat a etické zásady výzkumu

Rozhovory s terapeuty jsme prováděli od začátku ledna 2012 do konce února 2012. K navázání **prvního kontaktu** jsme použili telefonát nebo e-mail, které jsme měli z dřívějšího kontaktu s danými terapeuty. V jednom případě jsme e-mail získali přes kamarádku ze studia psychologie. Po domluvě konkrétního data a času jsme cestovali za každým z psychoterapeutů a navštívili je v jejich vlastním pracovním prostředí.

Samotným rozhovorům předcházelo získání **informovaného souhlasu**. Terapeuti byli seznámeni s účelem rozhovoru a samozřejmě i s tématem výzkumu. Pro mnohé také byla důležitá předpokládaná doba trvání interview. Jako předpokládanou délku rozhovoru jsme uváděli 15–20 min. Nejkratší z interview trvalo 11 minut, nejdelší 38 minut. Psychoterapeuti byli ubezpečeni o jejich anonymitě v rámci výzkumu. Dále jsme popsali psychoterapeutům postup při tvorbě dat – dostali jsme souhlas k nahrávání rozhovorů na **diktafon** a dali jim možnost následně do přepisů rozhovorů nahlédnout a případně opoznámkovat. Toho využili dva terapeuti, ale po zhlédnutí přepisů, žádné námítky neuvedli.

15.1 Metody analýzy dat

Data získaná v polostrukturovaných interview jsme nejprve na počítači transkribovali do **písemné podoby**. Abychom se vyvarovali nepřesností a opomenutí důležitých informací a mohli následně data kvalitně zpracovat, použili jsme **doslovný přepis** (Hendl, 2008). Všechna získaná data jsme následně vytiskli a zpracovávali po jednotlivých otázkách a následně tematických okruzích. Abychom si zpřehlednili situaci, použili jsme pro každý tematický okruh konkrétní barvu zvýrazňovacího fixu, jímž jsme v každé odpovědi vyznačili klíčová slova zachycující podstatu odpovědi.

Při analýze získaných dat jsme aplikovali několik způsobů zpracování kvalitativních dat. Celá analýza je prostoupena deskriptivním přístupem, který spočívá v klasifikaci a následném systematickém popisu dat a bez kterého se validní interpretace neobejde. Dílčím postupem analýzy dat pak byla **metoda vytváření trsů**, která v praxi znamená utřídění výroků, respektive klíčového obsahu každé odpovědi, do skupin na základě obsahové podobnosti. V rámci jednotlivých skupin jsme v některých případech na základně obsahového překrytí určili i podskupiny. Další metodou kvalitativního zpracování

dat, kterou jsme využili, byla **metoda prostého výčtu**. Díky ní jsme vyjádřili některé základní vlastnosti sledovaných jevů, jako jsou například jejich frekvence či počet. Poslední metodou analýzy dat, se kterou jsme pracovali, byla **metoda zachycení vzorců**. V získaných datech jsme hledali určité opakující se vzorce, v našem případě opakující se způsoby chování či přesněji reagování na určitou situaci. Na základě těchto vzorců jsme určili kategorie reakcí, které se v dané situaci vyskytují (Miovský, 2008).

16 Analýza a interpretace dat

V této kapitole se pokusíme co nejpresněji analyzovat a následně interpretovat data získaná z interview provedených s každým z terapeutů. Data budeme prezentovat po jednotlivých výzkumných otázkách. Písmeno „P“ s příslušným číslem 1–12 je zkratkou pro jednotlivé psychoterapeuty. Protože pro nás v analýze nebylo důležité, zda se jedná o muže či ženu, mluvíme vždy o „terapeutovi“ bez ohledu na pohlaví. V případě výčtu výsledků ve více kategoriích uvedeme data rovněž v tabulkách, aby tak byla více přehledná.

16.1 Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 1: Frekvence tématu odpuštění a práce s ním v psychoterapii

Prvním dílčím cílem výzkumu bylo zjistit frekvenci odpuštění v terapii. Na tuto problematiku jsme se zaměřili ze dvou různých úhlů pohledu – rozlišili jsme frekvenci setkání s tématem, tedy rozpoznání tématu odpuštění psychoterapeutem, a frekvenci práce s ním. K problému jsme přistoupili tímto způsobem, protože jsme předpokládali, že se tyto dvě veličiny nemusí zcela překrývat.

16.1.1 Analýza

Frekvence setkání se s tématem

Nejvíce terapeutů, to je pět, uvedlo, že se s tématem odpuštění setkává **velmi často**, což v praxi znamená jednoznačně nadpoloviční většinu klientů. (P2 „*Velmi často. Statistiku si nevedu, ale zcela určitě je daleko víc těch, kteří mají problém a potřebu odpuštění, než těch, kteří nemají.*“) Čtyři terapeuti se setkávají s odpuštěním **poměrně často**, což znamená asi tak u třetiny klientů. Jeden terapeut rozliší potřebu či problém odpuštění u klientů **často** a dva terapeuti téma odpuštění rozpozná u **všech** svých klientů.

V rámci této otázky se objevila jedna významná kvalitativní charakteristika setkání se s odpuštěním, a to **míra explicitnosti**. Většina terapeutů, konkrétně osm, uvedla, že mají bohaté zkušenosti s tím, že klienti často přichází s problémem odpuštění, ačkoliv to tak nemají pojmenované nebo je problém s neodpuštěním skrytý. (P10 „*Setkávám se s tím dost často, i když jako nepřímě. Že to přímo nenazvou odpuštění. Ale pod povrchem nebo mezi řádky se dostáváme k tomu, že problém je právě o tom.*“) A tak nezřídka zůstává slovo „odpuštění“ nevyřčené a pracuje se na něm nepřímě – přes práci se zraněním, vinou,

zlostnými emocemi, přísností klienta k sobě samému a podobně. To znamená, že terapeut s klientem nehovoří o tom, že spolu pracují na odpuštění a to slovo vůbec v terapii nezazní.

Frekvence práce s odpuštěním

Sedm terapeutů práci s odpuštěním **nenabízí vždy**. U pěti z nich to, jestli s odpuštěním budou pracovat, se **odvíjí od klienta**, od toho, zda si o to nějak řekne nebo přijde s tím tématem sám. (P9 „*Ne, rozhodně ani nepovažuji za užitečné někomu to takto natvrdo nabídnout z vlastní iniciativy. Za užitečné bych to považoval tehdy, pokud by to ten člověk sám cítil jako problém.*“) U dvou z těchto sedmi terapeutů pak **závisí** nabídka odpuštění **na čase**, který klient v terapii má – aby měl klient dostatek času téma zpracovat nebo aby to pro něj bylo hlavní téma v „pořadníku“ problémů – také s ohledem na čas. Pět terapeutů práci s odpuštěním **nabídne vždy**, ale ne stejným způsobem – tři z těchto terapeutů dají nabídku vždy, když tuto potřebu nebo problém u klienta rozezná, ale zároveň rozhodnutí, zda s tím chce klient pracovat, je na něm samotném. (P12 „*Já se fakt snažím jít po tom, co ten člověk potřebuje. Snažím se to i třeba zrcadlit, jestli to není o tom (odpuštění, pozn. autora). Jakoby nabádat ho, ukazovat mu ty cesty, ale nejsem zodpovědná za to, pro jakou cestu se rozhodne. ... Takže ta nabídka tam přijde, rozhodně.*“) Dva terapeuti uvedli, že s tématem odpuštění pracují vždy, ale různě nebo nepřímo, ne explicitně.

16.1.2 Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 1

Z analýzy získaných dat vyplynulo, že odpuštění je v psychoterapeutickém prostředí častým tématem. Nejnížší uvedená frekvence výskytu odpuštění se týkala asi 30 % klientů, kterou uvedli čtyři terapeuti. Nikdo z terapeutů nezhodnotil odpuštění jako málo časté, výjimečné, zkrátka málo frekventované téma; zato většina terapeutů, přesně sedm, ho vyhodnotila při nejmenším jako velmi časté téma. Terapeuty často (osmkrát) zmíněným aspektem výskytu odpuštění byla implicitní povaha problému či potřeby odpuštění, díky níž se i práce s ním stává často implicitní, nepojmenovaná. Přístup k tématu odpuštění po jeho rozeznání terapeutem nebyl již tak jasně většinový. Nejčastěji je přístup k práci s ním závislý přímo na klientovi – zda si sám tuto potřebu (problém) uvědomí a dá to nějakým způsobem najevo, tak je tomu u pěti terapeutů. Pokud pomineme odůvodnění, lze výsledek shrnout tak, že názory zda s odpuštěním pracovat vždy, když je terapeutem rozeznáno jako problém, jsou v poměru 7:5, to znamená, že sedm terapeutů uvedlo, že práci s odpuštěním nenabídne pokaždé, když ho rozezná jako problematické téma u klienta, a pět terapeutů

uvedlo, že s odpuštěním nějak pracuje nebo ho alespoň nabídne vždy, když tento problém identifikuje.

16.2 Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 2: Nejčastější typy odpuštění a pozice klienta vůči odpuštění v psychoterapii.

Druhým výzkumným cílem bylo zjistit **okolnosti týkající se potřeby odpuštění** v terapii. To znamená, že jsme se ptali terapeutů, který z typů odpuštění je nejčastější, zda odpuštění sobě, druhým, Bohu nebo životu (osudu). Také nás zajímalo, zda v terapii častěji pracují s viníky nebo oběťmi – pokud je to ovšem možné takto kategoricky odlišit.

16.2.1 Analýza

Typ odpuštění

Nejvíce terapeutů, to je pět, se v terapii nejčastěji setkává s potřebou/problémem odpuštění sobě a druhým. (P9 „*Určitě s těmi prvními dvěma kategoriemi, to znamená sobě a druhým.*“) Dva terapeuti pak sdělili, že nejčastější je odpuštění druhým, nejvíce rodičům. Jiní dva terapeuti uvedli, že jednotlivé typy odpuštění jsou propojené, takže nelze říct, který je častější. Po jedné se objevily zkušenosti s tím, že nejčastější je odpuštění sobě a Bohu; že všechny typy odpuštění jsou v terapii zahrnuté a do třetice, že převažuje potřeba odpuštění sobě. (P3 „*U dětí je to více o odpuštění sama sobě.*“) Pokud tedy vezmeme jednotlivé typy odpuštění zvlášť, **odpuštění druhým** a **odpuštění sobě** jsou nejfrekventovanější, uvedlo je osm terapeutů. **Odpuštění Bohu** bylo ve výčtu nejčastějšího typu odpuštění dvakrát a **odpuštění životu** pouze jedenkrát. Výčet odpovědí a jejich četnosti uvádíme v tabulce č. 2.

Tabulka č. 2: Uvedené nejčastější typy odpuštění

TYP ODPUŠTĚNÍ	POČET
odpuštění sobě	8
odpuštění druhým (viníkovi)	8
odpuštění Bohu	3
nelze určit, jsou propojené	2
odpuštění životu (osudu)	1

Pozice klienta vůči odpuštění – oběť versus viník

Z hlediska pozice klienta vůči odpuštění je nejčastější, že se obě pozice, to je pozice viníka a oběti, prolínají. (P10 „*Já mám pocit, že to je provázané. ... Jde to tak nějak ruku v ruce... Oba tyto aspekty se objevují u téhož klienta.*“) Uvedli tak čtyři terapeuti. Tři terapeuti nejčastěji pracují s klienty, kteří jsou oběťmi a tři se setkávají s oběťmi a viníky v poměru 1:1. (P1 „*Ted' v tuhle chvíli z posledních setkání s klienty, kteří toto téma řešili, mám pocit, že to byla zhruba polovina. Půl na půl.*“) Dva terapeuti pak pracují nejvíce s viníky. **Poměr viníků a obětí** při práci s odpuštěním v terapii je tedy celkově **10:9**, tedy v podstatě vyrovnaný.

16.2.2 Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 2

Nejběžnějšími typy odpuštění, se kterými terapeuti pracují, je odpuštění sobě a druhým. Samozřejmě se někdy prolínají i ostatními typy odpuštění, ale tyto byly jmenovány nejvíce. Výrazně tak převyšují zbývající dvě kategorie, to je odpuštění Bohu a životu (osudu). Shodly se na nich 2/3 terapeutů. Oproti tomu pozice viníka a oběti je v terapeutické práci s odpuštěním rozložena rovnoměrně, to je 10:9.

16.3 Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 3: Způsoby práce s odpuštěním v psychoterapii.

Třetím výzkumným cílem bylo zjistit, **jakým způsobem terapeuti s odpuštěním pracují**. Zda, a pokud ano, tak jaké k tomu používají metody, jaký volí přístup ke klientovi, koho do terapie zahrnují a tak dále.

16.3.1 Analýza

Teoretické znalosti terapeutů o práci s odpuštěním v terapii

Protože práce psychoterapeutů alespoň v začátcích z nemalé části závisí na poznatcích získaných v psychoterapeutickém výcviku, zajímalo nás, zda se terapeuti ve svém, to je původním výcviku, ze kterého nejvíce vycházejí, setkali s nějakou konkrétní koncepcí či přístupem k odpuštění. S něčím takovým se terapeuti nesetkali v systemickém výcviku, stejně jako v rogeriánském, který je v zásadě atechnický, skupinově dynamickým, jungiánském, Gestalt a integrovaném Knoblochově psychoterapeutickém výcviku. (P2 „*V tom výcviku, kam jsem chodila... jsme se úplně konkrétně s odpuštěním – aspoň si nepamatuji – příliš nesetkali.*“) S konkrétním přístupem k odpuštění se zprostředkovaně

setkali terapeuti v logoterapii, a to přes téma viny a práci s ní, to je podílu na ní – kontaktem s realitou a člověka sama se sebou. Konkrétní postup vytvořený specificky pro práci s odpuštěním má vypracovaný NEST terapie, kde je odpuštění klíčové. (P7 „*V terapii smířením, kde se přímo s tím odpuštěním pracuje.*“) Celkem se tedy s nějakou metodou práce s odpuštěním ve svém psychoterapeutickém výcviku setkali pouze tři terapeuti. Výčet psychoterapeutických výcviků, kde se terapeuti ne/setkali s konkrétním postupem práce s odpuštěním uvádím v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3: Psychoterapeutické výcviky ne/zahrnující model práce s odpuštěním

ANO	NE
Výcvik Logoterapie a existenciální analýzy	Systemický výcvik
NEST-terapeutický výcvik	Rogeriánský výcvik
	Skupinově dynamický výcvik
	Jungiánský výcvik
	Gestalt-terapeutický výcvik
	Integrovaný Knoblochův výcvik

Ne/korespondence odpuštění s jednotlivými psychoterapeutickými směry

Všichni terapeuti uvedli, že se odpuštění s danou školou **při nejmenším nevylučuje**. (P12 „*Absolutně ne. Myslím si, že je jedno z nosných témat.*“) Systemická terapie velmi často vychází z toho, s čím přichází klient a v rámci rodinné terapie je odpuštění častým tématem. Gestalt a jungiánská terapie rovněž zdůrazňuje, že staví na tom, s čím klient přijde. Terapeuti uvedli, že v rámci Gestalt je odpuštění nosné téma, stejně jako v logoterapii, kde se k odpuštění dostává skrze práci s vinou, jak již bylo řečeno. Terapeuti, kteří absolvovali výcvik v dynamické skupinové terapii, uvedli, že se s odpuštěním rovněž nevylučuje, pokud k němu není klient nějakým způsobem tlačěn a přijde v pravý čas, práce s odpuštěním by měla začít prací se zlostí. (P8 „*To je třeba zrovna první fáze odpuštění, uvědomit si u sebe zlost, přijmout ji u sebe a zažít, že druzí vás takového přijímají, s tou zlostí. Teprve potom je možné uvažovat o nějakém odpuštění. To říkám proto, že dynamická není proti odpuštění, ale možná je proti odpuštění v nesprávné fázi.*“)

Konkrétní způsoby práce s odpuštěním

Jenom dva psychoterapeuti pracují s odpuštěním **bez jakékoliv techniky**, jeden z nich klade důraz na velmi individuální atechnický přístup ke každému klientovi, druhý pracuje

s odpuštěním nepřímo bez použití nějaké techniky. Deset terapeutů tedy využívá **jednu či více technik**, avšak přesto lze jejich přístup ještě více specifikovat. Pouze dva z těchto terapeutů používají specifickou techniku či postup přímo pro práci s odpuštěním a vinou, který vychází z jejich psychoterapeutické školy. Mezi zbývajících osmi terapeuty jsou tři, kteří kladou důraz na velmi individuální práci s klientem, a přesto pracují s určitými technikami, které jsou danému klientovi šité na míru nebo ideálně vycházejí až z dané terapeutické situace. (P1 „*Rozhodně nemám nikdy dopředu dané, jak to bude vypadat. Protože si myslím, že i to, jakou formou se třeba s tou vinou, potažmo s odpuštěním, bude pracovat, by mělo hodně vycházet z konkrétního případu toho člověka. Aby to nebylo o technice, ale aby to bylo o tom, že ten člověk jde svou cestou toho odpuštění a práce s tou vinou.*“) Posledních pět dosud nejmenovaných terapeutů přestože nepracuje s odpuštěním univerzálně, využívají pravidelně určitých metod, které se jim osvědčily. (P4 „*V rámci arteterapeutické části, kdy malujeme vinu a trest a tady takové věci, skrze to můžeme mluvit postupně o odpuštění. Možná i metoda prázdné židle, kdy je možnost říct tomu druhému to, co po něm chci, co potřebuji, co bych od něho chtěl slyšet. Čili touhle formou s tím pracuji. Anebo když o tom takhle mluvím, je i forma psaného dopisu tak, že píšu dopis, který mi je adresován tou osobou, které jsem ublížil... Tam pak vzniká uvědomění si toho, co ten druhý potřebuje a co bych potřeboval já od něho.*“) Všechny metody, které terapeuti jmenovali, uvádíme v následující tabulce č. 4.

Tabulka č. 4: Výčet uvedených metod užívaných v práci s odpuštěním

VERBÁLNÍ TECHNIKY		NONVERBÁLNÍ TECHNIKY	
terapeutický rozhovor	3x	dramaterapie	2x
metoda prázdné židle	3x	arteterapie	1x
psaní dopisu	3x	sochání	1x
rituál se svíčkou	1x		
práce na změně přístupu klientů k věcem	1x		
relaxace (mantry, pohádky)	1x		
konkrétní postup práce s odpuštěním podle NEST	1x		
specifická práce s vinou vycházející z existenciální analýzy	1x		
diskuze ve skupině	1x		
stavění rodinných konstelací	1x		
práce s pojmem (definicí) odpuštění	1x		
zaměření se na emoce klientů, práce s nimi	1x		

Podle údajů v tabulce lze konstatovat, že mnohem častější je verbální práce s odpuštěním oproti nonverbální. K nejužívanějším technikám práce s odpuštěním patří terapeutický rozhovor, metoda prázdné židle a psaní dopisu, které byly zmíněny třikrát. Dvakrát pak byla zmíněna dramaterapie.

Práce s odpuštěním v terapii z hlediska počtu zapojených osob

Polovina terapeutů z výzkumného souboru, to je šest, pracuje pouze s **jedincem/i**. (P6 „*Individuálně. Nezapojuji do toho další lidi. Určitě ne.*“) Tři terapeuti mívají terapii téměř vždy s jedincem/i, pouze výjimečně mají příležitost zahrnout do terapie i **partnera nebo rodinu** svého klienta. (P8 „*To věřím, že by bylo užitečné a dobré, ale já s rodinou pracuji strašně málo. Jen výjimečně sem přijde nějaký příbuzný.*“) U jednoho terapeuta je práce taktéž převážně s jedincem, ale podíl párové terapie se pohybuje až kolem 20 %. Dva terapeuti pracují s dětmi a jejich rodiči. Pokud se na to podíváme z hlediska **individuální versus skupinová terapie**, pracuje polovina terapeutů obojím způsobem. (P5 „*Pracuji s psychosomatickými problémy, s alkoholiky na skupinách. Dělá i arteterapii... Individuální terapii dělám většinou s psychosomaticky nemocnými.*“) Tři terapeuti pracují pouze individuálně (to je s jedincem nebo v případě jednoho terapeuta také s párem) a tři vedou skupinové terapie (pouze s jedinci). Přehled o počtu zahrnutých osob v terapii uvádím v tabulce č. 4.

Tabulka č. 4: Osoby zahrnuté v terapii a četnost terapeutů, kteří daným způsobem pracují

OSOBY ZAHRNUTÉ V TERAPII	POČET TERAPEUTŮ
Pouze s jedincem/ci	6
Převážně s jedincem/ci	4
Děti a rodiče	2

Definování odpuštění

Osm terapeutů uvedlo, že je pro ně nějakým způsobem důležité pracovat s pojmem odpuštění, s významem tohoto slova. Pět z těchto jmenovaných terapeutů se zajímá pouze o to, co slovo odpuštění znamená pro klienta, je pro ně důležitá jen definice klienta. (P11 „*Každopádně se ptám, co pro něj to odpuštění znamená, k čemu by mělo vést, jaký by měl být nakonec výstup, to znamená někomu odpustit. Jo, věnujeme se tomu docela dost.*“) Pro zbývající tři ze jmenovaných terapeutů bylo důležité vnímat toto slovo stejně, tedy bavit se

o tomtéž. Čtyři terapeuti s definováním odpuštění, s vyjasněním pojmu nepracují vůbec. (P8 *Tak tím se asi nezabývám.*) Přehled o práci s definicí odpuštění uvádíme v tabulce č. 5.

Tabulka č. 5: Práce s definováním odpuštění

DEFINOVÁNÍ ODPUŠTĚNÍ	POČET TERAPEUTŮ
klientova definice odpuštění	5
žádná práce s pojmem odpuštění	4
„objektivní“ pojem odpuštění	3

Odpuštění jako cíl

Převaha terapeutů, přesně devět, nestanovuje odpuštění jako cíl explicitně. (P4 *„Ne, nechávám to na těch klientech, jestli to je to, co oni potřebují. Možná se na to někdy zeptám, když třeba cítím, že by to mohlo mít smysl. Ale že bych to hned stanovil jako cíl, to ne. Spíše k tomu dojdeme spontánně.“*) Jeden terapeut stanoví odpuštění explicitně v některých případech a dva terapeuti ho stanovují explicitně pravidelně.

Non/direktivita

Ještě markantnější převaha názorů se týká aspektu direktivity. Deset terapeutů nepracuje s odpuštěním direktivně. (P9 *„Rozhodně ne. Nepovažuji to za dobré.“*) Pouze jeden terapeut je v terapii přirozeně direktivní, to znamená, že i při práci s odpuštěním působí spíše direktivně, i když někdy se snaží být nondirektivní. Jeden terapeut uvedl, že terapie, kterou vede, není direktivní, avšak strukturovaný průběh, který popsal, kdy se zadávají a plní úkoly, odpovídá direktivní terapii.

Důležitost „techniky“ odpuštění

Čtyři z dotázaných terapeutů se ohradili proti definování práce s odpuštěním jako „techniky“ a vůbec tak odpuštění **nezařadili**, co se týká jeho důležitosti v terapii. (P3 *Řekla bych, že odpuštění nepovažuji za techniku a jako s technikou s ním nepracuji. Takhle to nemám postavené. Nemůžu proto odpovědět.*) Dva terapeuti považují práci s odpuštěním za **pomocnou techniku**, dva ji vidí spíše jako **doprovodný jev** při probíhající terapii a pro jednoho terapeuta je hlavní technikou. Tři terapeuti pak uvedli, že důležitost práce s odpuštěním **záleží na jednotlivých klientech**. (P4 *„Je to různé podle klienta. Myslím si, jak už jsem i říkal, že je to něco, co je nezbytné. Není to jen doprovod, ale klíč, který odemýká další dveře. Nelze to tedy vnímat jenom jako doprovod, je to jedna*

část, která se bez druhé neobejde.“) A pro jednoho terapeuta je práce s odpuštěním **hlavní** technikou. Výčet jednotlivých odpovědí uvádíme v tabulce č. 6.

Tabulka č. 6: Důležitost techniky práce s odpuštěním

DŮLEŽITOST TECHNIKY	POČET TERAPEUTŮ
Není technika	4
Důležitost záleží na klientovi	3
Pomocná technika	2
Doporovodný jev	2
Hlavní technika	1

Klient odmítá odpuštění, i když je v něm „jádro pudla“

Odpovědi terapeutů týkající se problematiky zásadního odmítání odpuštění klientem ve chvíli, kdy terapeut vidí odpuštění jako skutečné řešení klientova problému, jsou velmi variabilní. Identifikovali jsme devět variant chování, kterými terapeuti na klientovo odmítání práce s odpuštěním reagují. Tyto jednotlivé reakce se u jednotlivých terapeutů různě kombinují a doplňují. Nejčastěji identifikovanou jednotkou, kterou uvádí devět terapeutů, je **respekt k rozhodnutí a stavu klienta a ponechání tématu odpuštění**. (P7 „Já s tím nic neudělám. Pokud to neudělá on, tak já to za něj neudělám. To je jeho svoboda, jeho volba, a prostě pak jenom hasíme, co se teďka děje aktuálně.“) Šest terapeutů v takové situaci nějakým způsobem **zdůrazní klientovi důležitost odpuštění**. Čtyři terapeuti **reflektují** klientovi svůj pohled na danou situaci a čtyři terapeuti s klientem **začnou pracovat na dalších problémech**, které chce klient řešit. Tři terapeuti **hledají jiné cesty**, jak přítomný problém s neodpuštěním zpracovat. Po dvou se objevily reakce, že terapeuti **čekají, až klient bude na odpuštění připravený**, nebo že **pokračují v tématu odpuštění jinou cestou**, a to sice prací s překážkami k odpuštění. (P12 „Bavíme se o tom, proč to odmítá. Já jdu po tom. ... Kdyby to zásadně odmítal, tak bych šla po tom, proč to odmítá. Zajímalo by mě to. A možná by se to ukázalo, to, o čem to je.“) Jednotliví terapeuti pak uvedli, že jejich reakcí je **snaha odstranit překážky bránící odpuštění, snaha o větší porozumění problému a klientovi**, a že reakcí je, pokud klient trvá na svém, **přerušeni terapie**, dokud klient nezmění názor. Přehled jednotlivých odpovědí a jejich četností uvádíme v tabulce č. 7.

Tabulka č. 7: Reakce terapeutů na klientovo odmítnutí práce s odpuštěním

REAKCE TERAPEUTA	POČET TERAPEUTŮ
Respekt a ponechání tématu	9
Zdůraznění důležitosti odpuštění	6
Reflexe názoru terapeuta	4
Práce na jiných problémech	4
Hledání jiné cesty	3
Vyčkávání, až bude klient připravený odpustit	2
Pokračování v tématu jinou cestou	2
Snaha o odstranění bariér odpuštění	1
Snaha o větší porozumění	1
Přerušení terapie	1

16.3.2 Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 3

Ačkoli odpuštění s žádnou z uvedených psychoterapeutických škol není v rozporu, většina, přesně 9, psychoterapeutů se ve svém základním psychoterapeutickém výcviku s konkrétní koncepcí odpuštění nesetkala. Kromě NEST, bylo odpuštění jako důležité téma označeno pro logoterapii, Gestalt a systemickou terapii. Z analýzy dat k třetímu cíli výzkumu lze dále konstatovat, že v práci s odpuštěním jsou využívány různé techniky vycházející z terapeutovy zkušenosti nebo z nějaké psychoterapeutické školy v mnohem větší míře oproti atechnickému přístupu, alespoň jednu techniku užívá deset psychoterapeutů. Ne překvapivě významně převažuje verbální práce s odpuštěním nad neverbální, a to v poměru 4:1. Většina těchto metod je univerzálněji aplikovatelná na více problematik, to znamená, že nejsou vytvořeny speciálně pro práci s odpuštěním. Naprostá převaha terapeutů, to je deset, vždy nebo téměř vždy do práce s odpuštěním zahrnuje pouze jedince a nikoho dalšího – to je viníka, pokud je klientem oběť, nebo oběť, pokud je klientem viník, či například někoho dalšího z rodiny, pokud se ho daná situace týká. Z pohledu práce s odpuštěním ve skupině versus individuálně je rozdělení zcela vyrovnané. Pro většinu, to je osm, terapeutů je významná práce s pojmem odpuštění, i když přístupy jednotlivých terapeutů se v něčem liší. V praxi se vyskytuje jen málo (ve třech případech) explicitní definování odpuštění jako cíle terapie a značná převaha deseti terapeutů zaujímá při práci s odpuštěním nedirektivní postoj. Pohledy na důležitost techniky práce s odpuštěním se různí, není žádný převládající názor.

16.4 Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 4: Zkušenosti psychoterapeutů s účinkem odpuštění v procesu psychoterapie.

Jako čtvrtý cíl výzkumu jsme si vytyčili zmapovat zkušenosti terapeutů s odpuštěním a s tím související význam, který odpuštění připisují.

16.4.1 Analýza

Význam odpuštění

Polovina terapeutů, to je šest, pokud s odpuštěním zrovna pracuje, přikládá odpuštění **zásadní** roli. (P11 „*No, myslím si, že je to dost zásadní a může to dost zlepšit ten stav, určitě.*“) Tři terapeuti vidí odpuštění jako **důležité** (P6 „*Pokud s ním pracuji a podaří se vypracovat, je to určitě důležité v procesu uzdravení klienta. Protože potom postupně dochází k úlevě. ... Určitě vede k uzdravení, ke zlepšení kondice, vyrovnávání se se vším.*“) Dva terapeuti uvádí, že význam odpuštění v terapii **se liší klient od klienta**, podle toho, jestli se nachází v centru problematiky nebo je někde na okraji. Jeden terapeut uvedl, že odpuštění je **někdy dobré** a užitečné. Přehled jednotlivých odpovědí uvádím v tabulce č. 8.

Tabulka č. 8: Význam odpuštění

ROLE (VÝZNAM)	POČET TERAPEUTŮ
Zásadní	6
Důležitá	3
Odvíjí se od klienta	2
Někdy užitečná	1

Odpuštění jako řešení duševního zranění

Tři terapeuti považují odpuštění za řešení duševního zranění pro všechny, vždy a za všech okolností, ale pouze ideálně, to znamená teoreticky, ne v realitě, kdy to není vždy možné. (P1 „*Bylo by ideální, kdyby to tak bylo. Často si myslím, že by tomu člověku to pomohlo. Ale druhá věc je, kde ten člověk v tu danou chvíli je. Je možné, že je prostě zrovna někde nebo je v nějakém stavu, kdy prostě nemůže odpustit.*“) Tři terapeuti říkají, že zda je odpuštění řešením, závisí na klientovi, na jeho možnostech a schopnostech. (P8 „*Může to být důležité, ale v kontaktu s tím klientem je důležité, jak on to vnímá... Nemusí tomu druhému odpustit a může to tak být správně. ... Tím tedy připouštím možnost, že neodpustit může být lepší řešení, než odpustit.*“) Tři terapeuti říkají, že odpuštění samotné

nestačí, že je třeba pracovat i na dalších věcech. Dva terapeuti jednoduše nepovažují odpuštění za řešení všech duševních zranění pro všechny a za jakýchkoli okolností a jeden terapeut ho považuje za jedno z řešení. Přehled odpovědí a jejich četnost uvádíme v tabulce č. 9.

Tabulka č. 9: Odpuštění jako řešení každého duševního zranění, pro každého člověka, za jakýchkoli okolností

ODPOVĚĎ	POČET TERAPEUTŮ
Je takové, ale jen ideálně ne v realitě	3
Závisí na klientovi	3
Odpuštění samotné nestačí	3
Není takový řešením	2
Je jedním z řešení	1

Uzdravující účinek odpuštění

Deset terapeutů uvedlo, že se ve své praxi setkali s případy, kdy hlavně nebo pouze odpuštění vedlo k uzdravení či velkému zlepšení stavu klienta. (P7 „*Myslím, že ano, že se to tam stává. ... Vnímám to tam, že to hodně uzdravuje, jak se ty jednotlivé klientky proměňují.*“) Čtyři z těchto terapeutů zdůraznili, že to bylo pouze částečně – velké zlepšení nastalo, ale týkalo se pouze jedné oblasti klientových problémů. (P3 „*Nějaké velké ulehčení nebo shození batohu ze zad, to ano. Ale pak se na to vždycky nabalí ty ostatní situace, které tam zůstávají pro další práci.*“) Jeden terapeut uvedl, že nejdříve v důsledku terapie nastává proměna a pak až uvědomění si odpuštění a jeden terapeut neuvedl žádný příklad. Výčet a počet odpovědí uvádíme v tabulce č. 10.

Tabulka č. 10: Zkušenosti s uzdravujícím účinkem odpuštění

ODPOVĚĎ	POČET TERAPEUTŮ
Ano, setkal/a	6
Částečně = v jedné oblasti	4
Nejdřív účinek terapie, pak odpuštění	1
Bez odpovědi	1

16.4.2 Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 4

Z analýzy dat vyplývá, že pokud je odpuštění aktuálním tématem, je obecně (u devíti terapeutů) považováno nejméně za důležité, ne-li zásadní, v procesu terapie. Dále se ukázalo, že nikdo z terapeutů nepovažuje v realitě odpuštění za řešení duševních zranění pro všechny klienty, všechna zranění a za jakýchkoli okolností. Tři terapeuti ho za takové řešení považují pouze ideálně, ale uvědomují si, že realita je limitována možnostmi klienta. Limitujícími faktory jsou tedy zejména stav, možnosti, schopnosti a další okolnosti týkající se klienta. Téměř každý terapeut (deset terapeutů ve výzkumném souboru) se během své praxe setkal s výrazným zlepšením stavu klienta díky odpuštění, avšak ne vždy zlepšení komplexního stavu, ve čtyřech případech se totiž zlepšení týkalo pouze jedné oblasti.

16.5 Analýza a interpretace dat výzkumného okruhu č. 5: Specifické skupiny klientů, se kterými se v terapii pracuje s odpuštěním častěji.

Posledním dílčím cílem výzkumu bylo zjistit, s jakými klienty nejčastěji terapeuti na odpuštění pracují. Zda lze vůbec hovořit o nějaké konkrétní skupině klientů, která s touto problematikou do terapie přichází častěji. To vše se samozřejmě odvíjí od klientely, se kterou jsou terapeuti ve styku.

16.5.1 Analýza

Klientela

Dotazovaní terapeuti pracují s širokým spektrem klientů. Nejčastěji uvádění byli klienti s poruchami neurotického spektra a klienti závislí na návykových látkách, dále pak depresivní klienti, klienti s psychotickými obtížemi a děti a jejich rodiče. Jednotliví terapeuti pak uvedli, že pracují s partnery se vztahovými problémy, klienty se sníženým intelektem, skrupulanty („morálními pedanty“), klienty s psychosomatickými obtížemi, týranými, zanedbávanými a zneužívanými, ženami po potratu, klienty s poruchami osobnosti, klienty s poruchami příjmu potravy, lidmi s potížemi v oblasti psycho-spirituální a klienty, kteří se snaží o rozvoj osobnosti či orientaci v sobě sama. Výčet jednotlivých skupin klientů uvádíme níže v tabulce č. 11.

Tabulka č. 11: Výčet skupin klientů

klienti s neurotickými obtížemi	4
klienti závislí na návykových látkách	4

klienti s psychotickými obtížemi	3
klienti s depresemi	3
děti a rodiče	2
skrupulanti („morální pedanti“)	1
klienti s poruchami příjmu potravy	1
klienti se sníženým intelektem	1
týraní, zneužívání, zanedbávání	1
ženy po potratu	1
klienti s psychosomatickými obtížemi	1
klienti mající problémy na pomezí psychiky a duchovna	1
klienti, kteří chtějí rozvíjet svoji osobnost	1
klienti s poruchami osobnosti	1
klienti, kteří se v sobě potřebují zorientovat	1
klienti se vztahovými potížemi	1

Specifikace klientů s častějším tématem odpuštění

Dva z psychoterapeutů uvedli, že odpuštění je snad častější téma u **starších lidí**, a to z důvodu, že postupem času nashromáždí více křivd nebo že to souvisí s uzavíráním života. Jeden psychoterapeut se s problémem odpuštění většinou setkává u **starších žen s psychosomatickými problémy** a jeden terapeut vidí odpuštění jako typické téma pro **závislé klienty**. Poslední specifikace padla v souvislosti s **depresivními a úzkostnými klienty** (P6 „*Bývají to spíše depresivní a úzkostní klienti. Stáří, pohlaví nebo sociální status v tom podle mě nehraje příliš roli.*“). **Těsná většina** terapeutů, přesně sedm, tedy **neidentifikovala nějakou specifickou skupinu**, u kterých by bylo odpuštění častější. Výčet jednotlivých odpovědí uvádíme v tabulce č. 12.

Tabulka č. 12: Specifikace klientů přinášejících odpuštění do terapie častěji

ODPOVĚĎ	POČET TERAPEUTŮ
Žádná specifikace	7
Starší lidé	2
Starší ženy s psychosomatickými problémy	1
Klienti se závislostí na návykových látkách	1
Klienti s depresivními problémy	1

Klienti s úzkostnými poruchami	1
--------------------------------	---

16.5.2 Interpretace dat k výzkumnému okruhu č. 5

Škála klientů, se kterými výzkumný soubor pracuje, je opravdu rozmanitá. Terapeuti jmenovali celkem šestnáct různých kategorií klientů, se kterými se setkávají. Většina, přesně sedm, terapeutů se zdržela specifikování klientů, u kterých by bylo odpuštění častějším tématem. Uvedené specifikace se týkaly přidělených diagnóz a stáří klientů, jmenovány byly starší ženy s psychosomatickými problémy, klienti s problémem se závislostí, klienti s depresivními a úzkostnými poruchami, a staří lidé.

16.6 Dodatky

Všichni terapeuti dostali na konci interview možnost vyjádřit se volně k tématu, zmínit, co v interview nezaznělo nebo zkrátka říct, co měli ještě na srdci. Sedm terapeutů už nemělo potřebu nic říct. Dále uvádíme dodatky pěti terapeutů, kteří ještě něco dodali.

Jeden terapeut zmínil velký **potenciál**, který vidí v **neverbální práci s odpuštěním**. (P1 „*Mám tu zkušenost, že když je člověk zaseklý v nějakém kruhu a pořád se z toho nedokáže nějak vymanit, a právě když to dokáže dát do pohybu a vyjádřit jinak než slovem, může to být třeba hudbou anebo to nakreslit, tak to vede k tomu uvolnění. ... To si myslím, že tady v tomto je velký potenciál.*“)

Jiný terapeut uvedl, že si myslí, že **by bylo dobré myslet na odpuštění** a důsledky, které má v duchovní, sociální, vztahové, psychické i v biologické rovině, **mnohem víc** a že některá literatura a životní filosofie vedou člověka k přehnané sebeúctě, která je podkladem neodpuštění.

Další terapeut zdůraznil, že je **důležité netlačit člověka k odpuštění**, když na to není připraven. (P9 „*Podle mě nemá smysl a považuji to za škodlivé tlačit někoho do odpuštění, když na to ještě není ta správná chvíle ... kdy ten člověk ještě potřebuje si vybit emoce, naštvaní, které s tím má spojené.*“)

Jeden terapeut uvedl, že má mnohem **lepší zkušenost** s přijetím odpuštění, pokud ho klientům **nenabídne explicitně**, ale dostane se k němu oklikou, například při relaxaci přes pohádky.

A jeden terapeut vyzdvihl dvě strany odpuštění – na jedné straně jeho důležitost a **zásadní význam v terapii** a na straně druhé to, že k němu člověk musí dospět a **nedá se do něj nikoho nutit**. A dále, že je tu vždy možnost **pracovat**, když ne s odpuštěním, tak s **nechutí k němu**.

16.7 Souhrnná interpretace

Nyní se pokusíme krátce shrnout a poskládat získaná data jako kousky mozaiky a vytvořit tak obraz práce s odpuštěním v psychoterapeutické praxi, a tím dosáhnout nejobecnějšího cíle výzkumu.

Z analýzy všech odpovědí terapeutů vyplývá, že **odpuštění je velmi významným a častým fenoménem v psychoterapii**, na který naráží a se kterým pracuje **každý terapeut**. Stejně tak se téměř každý terapeut (deset z dvanácti) v psychoterapii setkává se **silným uzdravujícím účinkem odpuštění**. Ačkoliv je tomu tak, $\frac{3}{4}$ terapeutů se v psychoterapeutickém výcviku nepotkají s konkrétním postupem či metodou jak s odpuštěním v terapii pracovat. V práci s odpuštěním je využíváno různých technik osvědčených zkušenostmi terapeutů. Ty jsou většinou univerzálněji aplikovatelné. Styl vedení je u deseti terapeutů **nedirektivní**. Povaha odpuštění je často implicitní, a tak ani při práci s ním nemusí být slovo „odpuštění“ vůbec vysloveno. Ačkoliv na druhou stranu práci s pojmem odpuštění považuje osm terapeutů za důležitou. Dále jsme zjistili, že samotné rozpoznání problému odpuštění terapeutem u klienta není jistým predikátorem práce s ním, sedm terapeutů totiž s odpuštěním nepracuje pokaždé, když ho rozezná jako nevyřešené téma u daného klienta. Dle osmi terapeutů se v terapii nejčastěji pracuje s **ne/odpuštěním sobě samému a druhému (to je viníkovi)**. **Poměr viníků a obětí** v terapii je **1:1**. Naprostá převaha terapeutů, deset, do práce s odpuštěním zahrnuje pouze **jedince** a nikoho dalšího, to znamená, pracuje buď pouze s obětí, nebo pouze s viníkem. Těsná většina sedmi terapeutů neurčila specifickou skupinu klientů, u které by se téma odpuštění objevilo v terapii častěji než u jiné, přesto se však několik specifikací objevilo.

17 Diskuse

Nyní se podíváme na celou práci kritickým okem a pokusíme se zachytit nedostatky tak, abychom se jich příště mohli vyvarovat, a zároveň vyzdvihnout pozitiva, abychom si z nich mohli odnést inspiraci a námět pro další výzkum. Cílem této kapitoly je také propojit provedený výzkum s teoretickou částí této práce, dát zjištěná data do teoretických souvislostí stejně jako poukázat na určitou spojitost s některými výzkumy.

V teoretické části jsme si nejdříve ujasnili, co odpuštění je a také, co odpuštění není. Podívali jsme se z různých pohledů na proces jeho vzniku a představili jsme bariéry a mediátory, které tento proces ovlivňují. Abychom lépe pochopili příčiny odmítání odpuštění, zabývali jsme se také neodpuštěním a výhodami, které přináší. Na této základně obecných poznatků o odpuštění jsme pak postavili odpuštění do kontextu psychoterapie. Uvedli jsme různé přístupy k odpuštění v psychoterapii, a to jak z hlediska jeho důležitosti, tak z hlediska jeho předpokládané podstaty a důsledků. Za jádro teoretické části považujeme představení jednotlivých modelů práce s odpuštěním v psychoterapii zaměřené na rozličnou problematiku klientů, vytvořené k práci skupinové i individuální, k práci s jedinci i s páry či rodinami. Troufáme si říct, že nejprvotnějším a nejdůležitějším cílem této práce pro nás osobně bylo uvedení široké škály takových postupů v češtině.

Obecným cílem výzkumné části bylo zmapování práce s odpuštěním v české psychoterapeutické praxi. Protože jsme z absence české literatury na toto téma usoudili, že modely práce s odpuštěním v terapii u nás nebudou notoricky známé, vrátili jsme se oproti výzkumům probíhajícím v zahraničí o krok zpět. Namísto zkoumání důsledků užití jednotlivých modelů intervence odpuštěním v terapii, jsme se zaměřili na zjištění způsobu práce s odpuštěním, na to, zda se u nás v České republice můžeme v terapii setkat s nějakými konkrétními modely odpuštění, jako je tomu v zahraničí. A pokud ne, jak s ním terapeuti pracují. Tento základní cíl jsme rozpracovali do pěti tematických okruhů, které podrobně rozebereme jeden po druhém níže.

Při našem výzkumu jsme pracovali s výzkumným vzorkem psychoterapeutů, který čítal 12 lidí. V tomto vzorku nacházíme dva diskutabilní aspekty. Ačkoliv považujeme výzkumný soubor za reprezentativní v několika směrech, například je v něm rovnoměrně zastoupeny různé psychoterapeutické školy (direktivní i nedirektivní, skupinové i individuální, technicky zaměřené i atechnické,...), výzkumný soubor pracuje se širokou

škálou klientů a vidíme ho jako reprezentativní vzorek terapeutů psychiatrických léčení, nebylo této reprezentativnosti dosaženo vzhledem k populaci terapeutů pracujících ve vlastní praxi, kde se práce soustředí na nepsychiatrické pacienty, popř. práci s páry a rodinami. Vzhledem k tomu, že odpovědi psychoterapeutů pracujících ve vlastní praxi nijak nevybočovaly od odpovědí terapeutů z psychiatrických léčení, považujeme získané výsledky za validní obraz práce s odpuštěním v české psychoterapii. Při výběru výzkumného souboru jsme se také pohybovali na hraně, co se týče kritérií definice „psychoterapeuta“. Vzhledem k ne/dostupnosti výzkumného souboru jsme jako kritérium pro výběr do výzkumného souboru stanovili vykonávání psychoterapeutické praxe a alespoň započatý psychoterapeutický výcvik. Podmínkou tedy nebylo psychologické vzdělání ani dokončený terapeutický výcvik.

Výzkum byl po etické stránce ošetřen – od všech respondentů jsme získali informovaný souhlas, ochránili jsme osobní data a jejich účast ve výzkumu byla anonymní. Povaha našeho výzkumu je kvalitativní. Výzkum považujeme za prvotní prozkoumání dané oblasti a zachycení problému v jeho širokém kontextu. Rádi bychom na něj navázali další výzkumnou studií, ve které bychom výzkum zaměřili ještě více do praxe. To znamená, že by výzkumným vzorkem byli psychoterapeutičtí klienti a naším cílem by bylo zjistit účinky terapeutického procesu odpuštění.

Jako metodu získávání dat jsme zvolili polostrukturované interview, což nám umožnilo dát všem rozhovorům stejnou strukturu a zároveň nám poskytlo určitou volnost k pokládání doplňujících otázek. Díky němu jsme tedy získali dostatečně podrobné informace v takové podobě, v jaké jsme je ke kvalitativní analýze potřebovali.

Polostrukturované interview se nám osvědčilo, psychoterapeuti k němu přistupovali ochotně a samotný rozhovor netrval příliš dlouho, průměrná délka rozhovoru byla 22 minut. Jedinou nevýhodou tak zůstává časově náročná analýza získaných informací. Přesto se objevily určité nesrovnalosti či nedokonalosti našeho interview. Při jednotlivých rozhovorech jsme zjistili, že některé otázky nebyly formulovány úplně nejlépe a někteří psychoterapeuti s nimi měli problém. Proto jsme v průběhu výzkumu některé otázky ujasnili, či přestali používat některá přídavná jména. Konkrétně v otázce „Zabýváte se při práci s odpuštěním i jeho definováním?“ jsme dodali „..., tím, co to slovo znamená pro klienta a co pro vás?“ Podstatou naší otázky totiž bylo, zda je při terapii význam slova odpuštění nějak vymezen, zda je objasnění tohoto pojmu pro terapeuty důležité. Někteří

terapeuti se však domnívali, že se ptáme na to, zda užívají nějaké učebnicové definice odpuštění, se kterými klienty seznamují. V otázce „Zažil jste někdy v procesu terapie odpuštění, které samotné, nebo hlavně ono, člověka úplně „uzdravilo?“ jsme vyškrtli slovo „úplně“ a dodali jsme „nebo výrazně napomohlo ke zlepšení jeho stavu?“ Poslední změnou bylo, že jsme vyškrtli slovo „konečné“ v otázce: „Považujete jako terapeut odpuštění za konečné řešení jakéhokoli duševního ublížení pro každého člověka? Za jakýchkoli okolností?“. Udělali jsme tak proto, že sousloví „konečné řešení“ evokovalo u některých terapeutů vzpomínku na konečné řešení židovské otázky. Také jsme si všimli, že některé therapy znejistilo, až rozčílilo, když jsme se jich neustále ptali na odpuštění, aniž bychom jim nabídli nějakou jeho definici – takže si nakonec nebyli jistí, zda odpovídají správně, protože si nebyli jistí, zda to, co považují za odpuštění, „doopravdy“, to znamená podle učebnicové definice, odpuštěním je. Což se ovšem nestalo terapeutům, pro které bylo odpuštění zásadním bodem v terapii. Zpětně jsme ocenili poslední otázku interview, která se stala příležitostí k debriefingu – terapeuti, kteří měli potřebu téma nějak uzavřít, něco zdůraznit nebo si v průběhu rozhovoru něco důležitého uvědomili nebo objevili, měli možnost to pojmenovat. Někteří otázku využili ke sdělení svých obav či nesouhlasu s jinými therapy. V interview byla jedna otázka, vůči které se třetina terapeutů vymezila. V interview jsme totiž nazvali práci s odpuštěním technikou. Neudělali jsme to však proto, abychom odpuštění člověka člověku degradovali na mechanický akt navozený terapeutem. Jen jsme se pokusili práci s odpuštěním nějak pragmaticky zachytit do jednoho slova, do procesu, který je užíván v terapii, je její součástí.

Nyní se budeme zabývat jednotlivými cíli našeho výzkumu. Náš výzkum nenavázal na žádný jiný výzkum, protože všechny zahraniční výzkumy týkající se odpuštění v psychoterapii se zaměřují na účinky, které má odpuštění na klienty, na účinnost jednotlivých způsobů práce s odpuštěním, na pozitivní vliv odpuštění na průběh a efektivnost léčby jiných onemocnění, na korelace odpuštění se zlepšením fyzického zdraví a tak podobně. Vzhledem k tomu, že modely práce s odpuštěním nejsou v české literatuře dostupné, bylo by naivní předpokládat, že jsou českými psychoterapeuty užívané, a snažit se výzkum na ně zaměřený provést. Téma odpuštění v psychoterapii je v České republice zkrátka v jiné fázi vývoje nebo je jinak uchopené, než je tomu například v Americe, kde vznikla většina z uvedených modelů. Protože jsme nenarazili na žádný výzkum provedený v České republice, který by se na toto téma zaměřil, začali jsme logicky úplně od začátku – nejzákladnějším průzkumem toho, jak je téma odpuštění mezi therapy uchopeno. Vrátili

jsme se tedy o krok zpět za již provedené zahraniční výzkumy a vytvořili tak jakousi základnu pro další české výzkumy.

Jako první cíl jsme stanovili zjištění frekvence výskytu tématu odpuštění v psychoterapii. Z analýzy dat vyplynulo, že odpuštění je v terapii opravdu častým tématem. Všichni terapeuti se s tématem odpuštění setkávají přinejmenším poměrně často, což znamená alespoň u třetiny svých klientů. Přičemž pět terapeutů se s ním setkává velmi často, to znamená u jednoznačné většiny klientů, a dva terapeuti u všech svých klientů. Práce s odpuštěním v psychoterapii už tak častá není. Většina, to je sedm, terapeutů práci s odpuštěním nenabídne pokaždé, když ho rozeznají jako nevyřešené téma svého klienta. To, zda toto téma nabídnou, se odvíjí od projevů klienta a od času, který klient v terapii má. Tři terapeuti dají nabídku práce s odpuštěním vždy, když tuto potřebu u klienta rozeznají, ale ne vždy s ním pracují – to záleží na rozhodnutí klienta, a dva terapeuti s tématem odpuštění pracují nějakým způsobem vždy, když toto téma u klienta identifikují.

Druhým cílem výzkumu bylo zjistit a popsat nejčastější okolnosti týkající se potřeby odpuštění. Nejčastěji se terapeuti setkávají s potřebou odpuštění druhým a odpuštění sobě, uvedlo to osm terapeutů. To se shoduje i se zaměřením jednotlivých modelů práce s odpuštěním, z nichž je většina určena pro práci s odpuštěním druhým (například Worthington, 1996; Hill, 2001; Waldron, & Kelley, 2008; Walton, 2005). Některé z modelů zahrnují i odpuštění sobě (například Satir, 1988; in Banmen, 2010), ačkoli odpustit sobě má v tomto modelu oběť za to, že přijala a žila v roli oběti; tento model v sobě zahrnuje i odpuštění životu, které bylo mezi therapy zmíněno jen výjimečně, přesně jedenkrát. Z hlediska pozice klienta vůči odpuštění, je poměr viníků a obětí při práci s odpuštěním v terapii celkově asi 1:1. Což je pro nás velmi zajímavé v kontextu toho, že ani jeden postup práce s odpuštěním, který jsme uvedli v teorii, se přímo na viníky nezaměřuje. Žádný takový model, primárně na viníky zaměřený, jsme nenašli.

Naším třetím výzkumným cílem bylo zmapovat, jak terapeuti s odpuštěním pracují, jaké volí techniky a strategie, jak ke klientovi i k odpuštění přistupují a tak dále. Většina, to je devět, terapeutů se s konkrétní koncepcí odpuštění v psychoterapeutickém výcviku nesešla. Celkem se s nějakou metodou práce s odpuštěním ve svém psychoterapeutickém výcviku setkali pouze tři terapeuti. Avšak všech dvanáct terapeutů uvedlo, že se odpuštění s danou psychoterapeutickou školou při nejmenším nevylučuje, že je pro odpuštění otevřená a nepovažuje ho za antiterapeutické. Velká většina, přesně deset, terapeutů při

práci s odpuštěním využívá jedné či více technik. Většina z těchto technik není určena pouze pro práci s odpuštěním. Nejužívanějšími technikami jsou terapeutický rozhovor, metoda prázdné židle a psaní dopisu, které byly zmíněny třikrát. U deseti terapeutů probíhá nejčastěji terapie s odpuštěním pouze s jedinci, bez zahrnutí dalších lidí. Stejně tak je tomu například i v integrativním modelu Waltonové (Walton, 2005), která se zaměřuje na práci s obětí (například znásilnění, zneužití či jiného trestného činu), v Enrightově procesním modelu (Enright, The Human Development Study Group, 1996), který se snaží u klienta zachytit složku kognitivní, emocionální i behaviorální a který obsahuje 20 kroků rozdělených do čtyř fází, či ve Worthingtonově pyramidovém modelu (Worthington, 1998), který se nezaměřuje na specifickou kategorii klientů, nýbrž se snaží vytvořit tak mocné podněty v psychoterapii, aby na ně pozitivně zareagovalo co nejvíce lidí.

Osm terapeutů nějakým způsobem pracuje s pojmem odpuštění, s významem tohoto slova. Pět z těchto jmenovaných terapeutů se zajímá pouze o význam slova odpuštění pro klienta. Pro tři ze jmenovaných terapeutů je důležité, vnímat toto slovo stejně. Se stejným přístupem jako u těchto tří se můžeme setkat i u terapeutů, kteří vnímají odpuštění jako cílené rozhodnutí a navrhuji aktivní přístup a edukaci (Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright, Freedman, & Rique, 1998; in Legaree, Turner & Lollis, 2007; Ferch, 1998; DiBlasio, 1998, 2000). Čtyři terapeuti s definováním odpuštění, s vyjasněním pojmu nepracují vůbec.

Převaha terapeutů, to je devět, nestanovuje odpuštění jako cíl explicitně. Jeden terapeut stanoví odpuštění explicitně v některých případech a dva terapeuti ho stanovují explicitně pravidelně. Ještě markantnější převaha názorů se týká aspektu direktivity, kde deset terapeutů nepracuje s odpuštěním direktivně. Ti se shodují s nedirektivním přístupem Engela (1989; in Legaree, Turner & Lollis, 2007), Pattona (2000; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) a Hilla (2001), jejichž terapie staví do středu korektivní emoční zkušenost a vytvoření prostředí vhodného pro dosažení odpuštění, avšak nikoli za každou cenu. Pouze dva terapeuti vedou direktivní terapii, pro ně by se mohl stát inspirativním model DiBlasia (1998, 2000), který vytvořil 13krokovou direktivní terapii pro páry a následně i direktivně zaměřenou terapii pro řešení mezigeneračních problémů.

Čtyři z dotázaných terapeutů se ohradili proti definování práce s odpuštěním jako „techniky“. Dva terapeuti považují práci s odpuštěním za pomocnou techniku. Dva terapeuti ji vidí spíše jako doprovodný jev při probíhající terapii, stejně jako Simon and

Simon (1990; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) a Engel (1989; in Legaree, Turner & Lollis, 2007), kteří říkají, že pokud k odpuštění nedojde, není to chyba vůle, nýbrž to znamená, že způsobené rány nebyly v terapii ještě zahojeny. Pro jednoho terapeuta je hlavní technikou, jako je tomu i u již zmíněného DiBlasia (1998), Madanesové (1991; in Legaree, Turner & Lollis, 2007), která se soustředí na práci s proviněním a odpuštěním v rodině, nebo Enrighta a The Human Development Study Group (1991, 1996) a jejich také již výše zmíněného procesního modelu odpuštění. Tři terapeuti pak uvedli, že důležitost práce s odpuštěním záleží na jednotlivých klientech a shodují se tak se Saferovou (1999; in Legaree, Turner & Lollis, 2007), jejíž přístup je prototypem přístupu zaměřeným na klienta. Saferová za dobré pro klienta považuje vše, co za dobré pro sebe považuje klient sám.

Na situaci, kdy klient zásadně odmítá odpuštění a terapeut ho přesto vidí jako řešení jeho problému, jsou reakce terapeutů velmi variabilní. Rozlišili jsme devět variant chování, kterými terapeuti na uvedenou situaci reagují. Tyto identifikované vzorce chování se u jednotlivých terapeutů různě kombinují. Nejčastější reakcí je respekt k rozhodnutí a stavu klienta a ponechání tématu odpuštění, reaguje takto devět terapeutů. Šest terapeutů klientovi zdůrazní důležitost odpuštění. Čtyři terapeuti užijí reflexe svého pohledu na věc a čtyři terapeuti přejdou k práci na jiných problémech. Tři terapeuti hledají jiná řešení. Dvakrát se objevila reakce, že terapeuti vyčkávají, až bude klient na odpuštění připravený, a také že pokračují v tématu odpuštění jinou cestou. Jednotliví terapeuti pak uvedli, že jejich reakcí je snaha o odstranění překážek odpuštění, snaha o větší porozumění klientovi a přerušování terapie, dokud klient nezmění názor.

Zajímavým aspektem práce s odpuštěním je, že terapeuti mají bohaté zkušenosti s tím, že klienti přicházejí do terapie s problémem odpuštění, ačkoliv ho tak nemají pojmenovaný. A tak nezdá se, že slovo „odpuštění“ během terapie nevyslovené a pracuje se na něm nepřímo – přes práci s vinou, zlostí a tak podobně. S tímto poznatkem jsme se v žádném uvedeném modelu v teoretické části nesetkali, a to ani v případech, kdy se s definováním odpuštění pracuje.

Jako čtvrtý výzkumný cíl jsme stanovili zjistit zkušenosti terapeutů s účinky odpuštění a s tím související váhu, kterou odpuštění přikládají. Polovina terapeutů, to je šest, pokud s odpuštěním zrovna pracuje, přikládá odpuštění zásadní roli, jako je tomu i například u Al-Mabuka et al. (1995; in Legaree, Turner & Lollis, 2007), Freedmana & Enrighta (1996)

nebo Thoresena, Harrise, & Luskina (2000), kteří zdůrazňují pozitivní důsledky odpuštění na psychický i fyzický stav klienta. Tři terapeuti vidí odpuštění jako důležité. Jiní tři uvádí, že význam odpuštění v terapii se liší klient od klienta. Jejich názor je tedy blízký například Jenkinsovi, Hallovi, a Joyové (2002; in Legaree, Turner & Lollis, 2007) nebo Westovi (2001), kteří považují odpuštění za významné, pouze pokud zapadá do hodnotového žebříčku klienta a je v souladu s jeho cíli.

Naprostá většina, to je deset, terapeutů uvedlo, že se ve své praxi setkali s případy, kdy odpuštění vedlo k uzdravení či velkému zlepšení stavu klienta. Čtyři z těchto terapeutů zdůraznili, že to bylo pouze částečně – velké zlepšení nastalo, ale týkalo se pouze jedné oblasti klientových problémů. Tyto zkušenosti terapeutů korespondují s výsledky mnoha výzkumů. Ty prokazují pozitivní vliv odpuštění například na well-being a duševní zdraví jako to prokázal například výzkum Toussaintové a Friedmana (2009) nebo Webba et al. (2009; in Lyons, Deane, Kelly, 2010). Jiné výzkumy prokazují vliv odpuštění na životní spokojenost, viz výzkum Webba, Toussaintové, Kalpakjiana, a Tatea (2010) a jiné prokazují vliv odpuštění na celkové zlepšení stavu dětí, kterým bylo vážně ublíženo, jak to prokázal i výzkum Hui a Chau (2009).

Terapeuti ve výzkumném souboru pracují se širokým spektrem klientů. Nejčastěji pracují s klienty s poruchami neurotického spektra, se kterými provedli výzkum také Webb et al. (2009; in Lyons, Deane, Kelly, 2010) a zjistili, že odpuštění má pozitivní vliv právě na úzkost, obsedantně-kompulzivní projevy a hostilitu. Druhou častou skupinou jsou závislí klienti, se kterými pracovali i Lin et al. (2004; in Lyons, Deane, Kelly, 2010), kteří došli k závěru, že odpuštění pozitivně koreluje se snížením hněvu a lepšími výsledky léčby závislostí. Třetí rovněž frekventovanou skupinou jsou depresivní klienti. S těmi provedli výzkum Toussaintová, Williams, Musick a Everson-Rose (2008), kteří zjistili, že u žen je se sníženým výskytem deprese spojeno odpuštění druhým, sobě a pocit dosažení odpuštění od Boha, zatímco u mužů koreluje se sníženým výskytem deprese pouze odpuštění sobě samému. Další skupinou jsou klienti s psychotickými obtížemi. Dva z terapeutů pracují s dětmi a jejich rodiči. S dětmi udělali výzkum Hui, & Chau (2009), kteří zjistili pozitivní vliv odpuštění na well-being těchto dětí – konkrétně se snížil výskyt deprese, zvýšila se jim sebeúcta a naděje. Jednotliví terapeuti pak uvedli, že pracují s partnerskými vztahovými problémy, na které se rovněž soustředí některé z uvedených modelů. Například na empatii a korektivní emoční zkušenost zaměřený Hillův model odpuštění (Hill, 2001), DiBlasiova 13kroková direktivní a edukační terapie (DiBlasio, 1998, 2000) či na komunikaci a její

úkoly zaměřený model Waldrona a Kelleyho (2008). Jeden terapeut pracuje s klienty týranými, zanedbávanými a zneužívanými a ženami po potratu, kde všichni jmenovaní spadají do kategorie lidí, kteří přežili trauma, a jsou tedy klienty vhodnými pro NEST terapii (New Experience for Survivors of Trauma – Nová zkušenost pro ty, kdo přežili trauma), a to jak podle specifikace Witolda (2009) tak podle terapeuta ve výzkumném souboru, který dělal terapii právě v tomto terapeutickém směru. Jeden terapeut pracuje s klienty, kteří se snaží o rozvoj osobnosti či orientaci v sobě sama, na které upozorňují ve svém příspěvku k práci s odpuštěním v terapii kognitivní psychoterapeuti Bono a McCullough (2006), kteří právě u takových klientů předpokládají zájem o tematiku odpuštění.

Na závěr uvádíme skupiny klientů, o kterých terapeuti řekli, že se u nich častěji setkávají s tématem odpuštění. Ačkoliv nutno podotknout, že více jak polovina, to je sedm, žádnou specifickou skupinu neidentifikovala. Specifikace, které byly uvedeny, se týkaly starých lidí, starších žen s psychosomatickými problémy, závislých, depresivních a úzkostných klientů.

Uvedené informace vyplývající jak z teoretické tak z praktické části vyzdvihují význam odpuštění v psychoterapii a naším záměrem je, aby se staly i motivací psychoterapeutů pro to, aby věnovali tomuto tématu větší pozornost. V teoretické části jsme představili nejen proces a podstatu odpuštění, ale věnovali jsme se také, a to především, jednotlivým modelům práce s odpuštěním. Uvedli jsme co nejširší škálu modelů, direktivní i nondirektivní, individuálně i skupinově zaměřené, pro jedince i páry a rodiny, různě aplikovatelné pro širokou škálu klientů. Naším cílem bylo představit co nejširší spektrum modelů tak, aby si co nejvíce terapeutů mohlo v přehledu najít inspiraci a zdroj informací pro práci s odpuštěním v terapii. Tento cíl hodnotíme jako nejdůležitější cíl naší magisterské diplomové práce, a právě proto jsme si dovolili věnovat teoretické části nadpoloviční většinu rozsahu celé práce. Ve výzkumné části jsme pak podali obraz o tom, jak vypadá práce s odpuštěním u českých psychoterapeutů, který jsme shrnuli a zasadili do kontextu v této kapitole.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá fenoménem odpuštění v psychoterapii. Obecným cílem kvalitativního výzkumu bylo zmapovat jak je uchopené téma odpuštění ve skupině dvanácti českých psychoterapeutů, kteří tvořili výzkumný soubor. Tento obecný cíl jsme rozdělili do pěti dílčích cílů mapujících jednotlivé aspekty práce s odpuštěním v psychoterapii.

Prvním cílem bylo zjistit, jak často se téma odpuštění v psychoterapii objeví. Nejnižší uvedená frekvence setkání s odpuštěním byla třetina klientů, kterou uvedli čtyři terapeuti. Ještě větším důkazem o tom, že odpuštění je opravdu častým tématem, je odpověď pěti terapeutů, kteří se s ním setkávají velmi často, což znamená u jednoznačné většiny svých klientů, a odpověď dvou terapeutů, kteří se s odpuštěním setkávají u každého svého klienta. Druhým aspektem frekvence tématu odpuštění v psychoterapii byla otázka, jak často s tímto tématem terapeuti pracují. Poměr těch, kdo s ním nepracují vždy, když rozliší odpuštění jako nevyřčené téma u klienta, vůči těm, kdo ho alespoň nabídnou vždy, je 7:5. Důvody, proč s ním sedm terapeutů nepracuje vždy, jsou klient, který si sám tuto potřebu neuvědomí a nedá najevo, a čas, který ne/má v terapii.

Jako druhý cíl jsme stanovili zjistit okolnosti týkající se potřeby odpuštění. To znamená zjistit, jak časté jsou v terapii jednotlivé pozice vůči odpuštění – to je pozice viníka/oběti. Zjistili jsme, že poměr viníci:oběti je 9:10, tedy že jsou obě pozice v terapii přibližně stejně časté. Osm terapeutů uvedlo, že nejčastějším typy odpuštění, se kterými pracují, jsou odpuštění sobě a druhým.

Ve třetím výzkumném cíli jsme se zaměřili na způsob, jak terapeuti s odpuštěním pracují. Zjistili jsme, že v psychoterapeutickém výcviku se s konkrétním způsobem práce s odpuštěním setkali pouze tři terapeuti. Všichni terapeuti se shodli v tom, že se s jejich psychoterapeutickou školou, to je školou, ve které absolvovali výcvik, přinejmenším nevyklučuje. Deset terapeutů využívá při práci s odpuštěním jednu či více technik, z jejichž výčtu byly pouze tři zaměřeny konkrétně na práci s odpuštěním – práce s definováním odpuštění, se kterým pracuje osm terapeutů, konkrétní postup práce s odpuštěním podle NEST terapie a logoterapeutická práce s vinou a odpuštěním. Poměr skupinové versus individuální práce s odpuštěním je 1:1. Deset terapeutů pracuje v naprosté většině případů pouze s jedincem – to je pouze s obětí nebo pouze s viníkem. Devět terapeutů nestanovuje

odpuštění jako cíl explicitně a ještě větší převaha terapeutů, to je deset, nevede terapii odpuštěním direktivně. Nejčastější reakcí na klientovo odmítnutí odpuštění v situaci, kdy ho terapeut vidí jako řešení klientova problému, je respekt k rozhodnutí klienta a upuštění od tématu odpuštění. Osm terapeutů uvedlo svoji zkušenost s tím, že klienti často přichází do terapie s problémem odpuštění, ačkoliv ho tak nemají pojmenovaný, a v důsledku toho zůstává někdy slovo „odpuštění“ nevyslovené i v průběhu celé terapie.

Čtvrtým výzkumným cílem bylo zmapovat zkušenosti terapeutů s účinkem odpuštění a zjistit, jaký mu v důsledku svých zkušeností připisují význam. Devět terapeutů považuje odpuštění v terapii při nejmenším za důležité, šest z těchto terapeutů dokonce přisuzuje odpuštění zásadní význam. Jedenáct terapeutů se shodlo na tom, že v praxi není odpuštění řešením každého duševního ublížení, pro každého člověka, za jakýchkoli okolností. Deset terapeutů se ve své praxi setkala s tím, že odpuštění vedlo k uzdravení nebo významnému zlepšení stavu klienta.

Posledním výzkumným cílem bylo zjistit, zda, a pokud ano, tak jaké jsou skupiny klientů, se kterými se s odpuštěním pracuje častěji. To se samozřejmě odvíjí od klientely, se kterou terapeuti pracují. Celkově výzkumný soubor pracuje se 16 různými kategoriemi klientů. Většina, to je sedm, terapeutů neidentifikovala žádnou skupinu, u které by se s odpuštěním setkávala častěji. Jednotliví terapeuti pak takové skupiny pojmenovali jako starší ženy s psychosomatickými problémy, závislé klienty, klienty s depresemi a úzkostnými poruchami a staré lidi, kteří byli jmenováni dvakrát.

Dospěli jsme k ucelenému obrazu práce s odpuštěním ve výzkumném souboru psychoterapeutů. Nevětším přínosem této diplomové magisterské práce je představení modelů využití odpuštění v psychoterapii v českém jazyce a prvotní průzkum provedený na toto téma mezi psychoterapeuty. Ten může posloužit nejen jako odrazový můstek pro další výzkumy, ale který také k naší radosti vzbudil mezi výzkumným souborem zájem o toto téma i o naši diplomovou práci.

SOUHRN

V úvodu této práce se věnujeme podnětům, které nás vedli k tomu, že jsme si odpuštění v psychoterapii vybrali jako téma diplomové práce. Cílem teoretické části této bylo představit jednotlivé modely práce s odpuštěním v psychoterapii. Aniž bychom chtěli jakkoli snižovat význam výzkumné části, považujeme tento cíl rovněž za největší a nejdůležitější přínos celé práce. Abychom se v problematice dobře zorientovali, začali jsme tím, co to odpuštění vlastně je a co není. Dále jsme se zabývali procesem a strukturou odpuštění a za důležité jsme rovněž považovali věnovat se neodpuštění a jeho výhodám, stejně jako mediátorům a bariérám odpuštění. A to z toho důvodu, abychom mohli lépe pochopit negativní reakce klientů na nabídku práce s odpuštěním a uměli se s nimi lépe vypořádat. Tato témata nám připravila půdu pro to, abychom představili rozličné přístupy k odpuštění v psychoterapii a hlavně konkrétní postupy práce s ním. Aby tento sortiment různých modelů byl zajímavý a přínosný pro co nejvíce terapeutů, uvedli jsme modely určené pro práci jak s jedinci, tak s páry či rodinami, pro práci skupinovou i individuální, přístupy ve své podstatě direktivní i nondirektivní, postupy vycházející z hlubinné psychologie i orientované spíše behaviorálně, modely zaměřující se spíše na racionalitu i na emocionální prožívání a korektivní emocionální zkušenost a tak dále. Na konci teoretické části představujeme některé výzkumy týkající se odpuštění v psychoterapii a účinků, které má odpuštění na duševní i fyzické zdraví člověka.

Ve výzkumné části se nejdříve věnujeme východiskům a přínosu výzkumu, metodologii, tomu, jak celý výzkum probíhal i etické stránce výzkumu. Cílem výzkumu bylo zmapování práce s odpuštěním u dvanácti psychoterapeutů. Jako metodu získávání dat jsme zvolili polostrukturované interview, které jsme sami vytvořili a následně ověřili v pilotním interview. Výzkumný soubor tvoří dvanáct terapeutů ve věku 27–59 let, přičemž průměrný věk je 39 let. Výzkumu se zúčastnilo osm žen a čtyři muži. Devět z těchto terapeutů pracuje v psychiatrických léčebnách, zbývající tři mají vlastní praxi. Ve vzorku je zastoupeno osm terapeutických škol. Průměrná délka vykonávání terapeutické praxe je deset let.

Cíl výzkumu jsme rozdělili do pěti dílčích výzkumných okruhů. Prvním okruhem je otázka frekvence výskytu odpuštění a práce s ním. Druhý okruh se týká okolností potřeby odpuštění – to znamená pozice klienta vůči odpuštění a typu odpuštění. Rozlišili jsme čtyři typy odpuštění – sobě, druhým (to je nějakému viníkovi), životu (osudu) a Bohu. Třetím

okruhem je samotný způsob práce s odpuštěním. Tento výzkumný okruh je neobsáhlejší a zahrnuje osm dílčích aspektů. Dva z nich se týkají vztahu odpuštění k jednotlivým psychoterapeutickým školám, ve kterých terapeuti absolvovali výcvik. Dále sem patří to, jak přesně práce s odpuštěním vypadá – zda terapeuti využívají nějaké techniky a pokud ano, odkud je znají, kdo všechno je do práce s odpuštěním zapojen – zda-li jen oběť, nebo viník, nebo zda terapeuti pracují i s páry či rodinami. Způsob práce s odpuštěním zahrnuje také to, zda terapeuti stanovují odpuštění jako cíl explicitně, zda pracují direktivně, za jak důležitou techniku považují práci s odpuštěním nebo co udělají, pokud vidí práci na odpuštění jako klíčovou pro klienta, ale on ji odmítá. Ve čtvrtém výzkumném cíli jsme se snažili zjistit, zda mají terapeuti zkušenosti s léčivými účinky odpuštění a potvrdí tak výsledky mnohých výzkumů. Nakonec, v pátém cíli, jsme se snažili zjistit, zda jsou určité skupiny klientů, kteří mají problém s odpuštěním častěji než jiní klienti.

Terapeuti považují odpuštění v psychoterapii za častý jev, přesněji řečeno samotné téma odpuštění je časté, ale práce s ním je častá méně – zhruba polovina, přesně sedm, terapeutů s ním totiž nepracuje pokaždé, když ho identifikuje jako nevyřešené a potřebné téma u klienta. To, zda mu ho nabídnou a budou s ním pracovat, či nikoli, závisí na klientovi.

Z uvedených čtyř typů odpuštění, to je sobě, druhým, Bohu a životu, je v terapii nejčastější odpuštění sobě a druhým. Tyto dva typy uvedlo osm terapeutů. Viníků a obětí bývá v terapii takřka stejný poměr, přesně 10:9. S konkrétním postupem práce s odpuštěním se setkali jen tři terapeuti, ačkoli se všichni shodli, že se s jejich psychoterapeutickou školou nevylučuje. Při práci s odpuštěním jsou využívány různé techniky, které jsou většinou univerzálněji aplikovatelné, to znamená, že nejsou vytvořené pouze pro práci s odpuštěním. Nejběžnější způsob práce s odpuštěním probíhá pouze s jedincem/ci – to znamená pouze obětí/mi nebo pouze viníkem/ky, poměr skupinové a individuální práce je 1:1. Devět terapeutů nestanovuje odpuštění jako cíl explicitně a deset terapeutů pracuje s odpuštěním nondirektivně. Pokud klient práci s odpuštěním odmítne, přestože ho terapeut vidí jako klíčové pro řešení klientovi situace, devět terapeutů to respektuje a ponechá odpuštění stranou. Dalšími reakcemi terapeutů na takovou situaci jsou: zdůraznění důležitosti odpuštění, reflexe, práce na dalších problémech, vyčkávání, až bude klient na odpuštění připravený, hledání jiných cest, pokračování v tématu odpuštění jinou cestou, snaha o odstranění bariér odpuštění, snaha o větší porozumění klientovi i jeho problému a přerušování terapie. Jednotlivé reakce se u terapeutů ve výzkumném souboru různě kombinují.

V diskuzi se díváme na celou práci kritickým okem, snažíme se zachytit chyby, kterých jsme se dopustili, abychom se jich příště mohli vyvarovat, a stejně tak se snažíme postřehnout vše, co se nám ve výzkumu i teoretické části vydařilo. V závěru jsme pak shrnuli všechny důležité poznatky, k nimž jsme ve výzkumu došli.

Domníváme se, že je důležité i nadále se tématu odpuštění v psychoterapii věnovat. Množství zahraniční literatury na toto téma nedovoluje zahrnout všechna data do jedné diplomové práce, nýbrž je nezměrným zdrojem informací a inspirací pro další studie. Náš výzkum prokázal, že odpuštění je v psychoterapii významným tématem. Odpuštění je totiž záležitostí, a jak víme, mnohdy nelehkou záležitostí, života každého člověka. A proto se s ním u svých klientů setkává každý terapeut. Z tohoto důvodu by v zájmu psychoterapeutů i jejich klientů nemělo být odpuštění v psychoterapii opomíjeno, ale naopak rozvíjeno a dále a hlouběji prozkoumáváno.

SEZNAM ZDROJŮ

- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427–444.
- Atkins, D.C., Baucom, D.H. Eldridge, K.A., & Christenson, A. (2003) Infidelity and behavioral couples therapy: Optimism in the face of betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 144-150.
- Banmen, J. (2010). Forgiveness as Therapy in the Satir Model. *The Satir Journal*, 4(1), 6-23. Získáno z <http://ebSCOhost.com/>.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90. [doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x).
- Bass, E., & Davis, L. (1994). The courage to heal (3rd ed.). New York: Harper and Row.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. In Worthington, E. L. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives*. (79-104). Radnor: Templeton Foundation Press. Získáno z www.books.google.cz.
- Beckenbach, J., Patrick, S., & Sells, J. (2010). Relationship Conflict and Restoration Model: A Preliminary Exploration of Concepts and Therapeutic Utility. *Contemporary Family Therapy*, 32, 290-301. doi 10.1007/s10591-010-9117-3.
- Benson, C. K. (1992). Forgiveness and the psychotherapeutic process. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 76–81.
- Berecz, J.M. (2001). All that glitters is not gold: Bad forgiveness in counseling and preaching. *Pastoral Psychology*, 49, 253 – 275.
- Blomberg, C. (2006). On Building and Breaking Barriers: Forgiveness, Salvation and Christian Counseling with Special Reference to Matthew 18: 15-35. *Journal Of Psychology & Christianity*, 25(2), 137-154. Získáno z <http://ebSCOhost.com/>.
- Bono, G., McCullough, M. E. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy. *Journal fo Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2), 147-158. doi:10.1891/jcop.20.2.147.
- Bowen, M. (1985) *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Butler, M. H., Dahlin, S. K., & Fife, S. T. (2002). "Languaging" factors affecting clients acceptance of forgiveness intervention in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 285-98. doi:10.1111/j.1752-0606.2002.tb01187.x.
- Casarjian, R. (1994). *Odpuštění, odvážná volba k dosažení klidu v srdci*. Praha: Erika.
- Cordova, J. (2003). Behavior analysis and the scientific study of couples. *The Behavior Analyst Today*, 3 (4), 412-415. www.behavior-analyst-online.org.
- Cordova, J., Cautilli, J., Simon, C., & Sabag, R. (2006). Behavior Analysis of Forgiveness in Couples Therapy. *International Journal Of Behavioral Consultation & Therapy*, 2(2), 192-214. Získáno z <http://ebSCOhost.com/>.

- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042–1046. doi:10.1037/0022-006X.65.6.1042.
- Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39, 141–149.
- Denham, S. et al. (2005). Emotional Development and Forgiveness in Children: Emerging Evidence. In Worthington, E. L., Jr. (Ed.). (2005b). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge Taylor and Francis Group. Získáno z www.books.google.cz.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal Of Family Therapy*, 20(1), 77–94. doi:10.1111/1467-6427.00069.
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy*, 37, 149–158. doi:10.1037/h0087834.
- DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2008). Forgiveness Intervention with Married Couples: Two Empirical Analyses. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 150–158. Získáno z <http://ebsscohost.com/>.
- Digiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2001). A Comprehensive treatment model for anger disorders. *Psychotherapy*, 38 (3). Získáno z <http://ovidsp.tx.ovid.com/>.
- Engel, B. (1989). *The right to innocence: Healing the trauma of childhood sexual abuse*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison: University of Wisconsin Press. Získáno z www.books.google.cz.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In Kurtines, W., Gewirtz, J. (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Dříve dostupné na www.books.google.cz.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107 – 126. Dříve dostupné na [books.google.cz](http://www.books.google.cz).
- Exline, J. J., & Baumeister, R. R. (2000). Experiencing forgiveness and Repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thorsesn (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 133–155). New York: Guilford.
- Ferch, S. R. (1998). Intentional forgiving as a counseling intervention. *Journal of Counseling and Development* : JCD, 76(3), 261–270. doi:10.1002/j.1556-6676.1998.tb02541.x.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72–81. doi: 10.1037/0893-3200.18.1.72.
- Forward, S. (1989). *Toxic parents*. New York: Bantam Books.

- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42(3), 200-200. doi:10.1002/j.2161-007X.1998.tb00426.x.
- Freedman, S. R. (2000). Creating an expanded view: How therapists can help their clients forgive. *Journal of Family Psychotherapy*, 11, 87–92.
- Freedman, S., & Chang, W-C. R. (2010). An Analysis of a Sample of the General Population's Understanding of Forgiveness: Implications for Mental Health Counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(1), 5-34. Získáno z <http://ebscohost.com/>.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983–992. doi:10.1037/0022-006X.64.5.983.
- Fuchs, C. Z. & Rehm, L.P. (1977). A self-control behavior therapy program for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(2), 206-215. doi:10.1037/0022-006X.45.2.206.
- Potter-Efron, R.T & Potter-Efron, P.S. (1991). *Ending our resentments*. Center City, MN: Hazelden Press.
- Fuchs, L. (1990). *Forgiveness: God's gift of love*. New York: Alba.
- Gobodo-Madikizela, P. (2002). Remorse, Forgiveness, and Rehumanization: Stories From South Africa. *Journal Of Humanistic Psychology*, 42(1), 7- 32. doi:10.1177/0022167802421002.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. E. Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.
- Harris, A. H. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S. Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a Group Forgiveness Intervention on Forgiveness, Perceived Stress, and Trait-Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733. doi: 10.1002/jclp.20264.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Hill, E. W. (2001). Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 23(4), 369-384. doi:10.1023/A:1013075627064.
- Hill, E. W. (2010). Discovering forgiveness through empathy: implications for couple and family therapy. *Journal of Family Therapy*, 32, 169-185. doi:10.1111/j.1467-6427.2010.00492.x.
- Hill, E. W., & Mullen, P. M. (2000). Contexts for understanding forgiveness and repentance as discovery: A pastoral care perspective. *Journal of Pastoral Care*, 54, 287 – 296.
- Hill, E. W., Husty, C., & Moore, C. J. (2011). Differentiation of Self and the Process of Forgiveness: A Clinical Perspective for Couple and Family Therapy. *The Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 32 (1), 43-57. doi:10.1375/anft.32.1.43.

- Hopko, D.R., Lejuez, C.W., LePage, J.P., Hopko, S.D. & McNeil, D.W. (2003). A brief behavioral activation treatment for depression: A randomized pilot trial within an inpatient psychiatric hospital. *Behavior Modification*, 27, 458-469.
- Hui, E. K. P., & Chau, T. S. (2009). The Impact of a Forgiveness Intervention with Hong Kong Chinese Children Hurt in Interpersonal Relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(2), 141-156. doi: 10.1080/03069880902728572.
- Chambless, D.L., Baker, M.J., Baucom, D.H et al. (1998). Update on empirically validated therapies II. *The Clinical Psychologist*, 51, 3-16.
- Jacobson, N.S. & Christenson, A. (1996). *Integrative couples therapy*. New York: W. W. Norton.
- Jenkins, A., Hall, R., & Joy, M. (2002). Forgiveness and child sexual abuse: A matrix of meanings. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 35–51.
- Kaminer, D., Stein, D. J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2000). Forgiveness: Toward an integration of theoretical models. *Psychiatry*, 63(4), 344-57. Získáno z <http://search.proquest.com>.
- Kennedy, M. (2000). Christianity and Child Sexual Abuse -- the Survivors' Voice Leading to Change. *Child Abuse Review*, 9(2), 124-141. doi:10.1002/1099-0852(200003/04)9:2<124::AID-CAR589>3.0.CO;2-L.
- Kentenich, J.(1994, červenec). Exercicie. Přepis magnetofonového záznamu. Horní Míšečky.
- Křivohlavý, J. (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.
- Lachmanová, K. (2001). Vězení s klíčem uvnitř. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Legaree, T., Turner, J., & Lollis, S. (2007). Forgiveness and Therapy: A Critical Review of Conceptualizations, Practices, and Values Found in the Literature. *Journal Of Marital & Family Therapy*, 33(2), 192-213. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00016.x.
- Lin, W., Enright, R. D., Krahn, D., Mack, D., & Baskin, T. W. (2004). Effect of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (72),1114–1121.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for Good*. New York, NY. Harper Collins Publishers Inc.
- Madanes, C. (1991). Sex, love and violence. New York: W. W. Norton.
- Lyons, G. C. B., Deane, F. P., & Kelly, P. J. (2010). Forgiveness and Purpose in Life as Spiritual Mechanisms of Recovery from Substance Use Disorders. *Addiction Research and Theory*, 18(5), 528–543. doi:10.3109/16066351003660619.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington, E. L. Jr. (1997). To forgive is human: How to put your past in the past. Downers Grove, IL: InterVarsity Press. Získáno z www.books.google.cz.
- McCullough, M. E., Pargament K. I., & Thoresen C. E. (Eds.) (2000). Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York: The Guilford Press. Získáno z books.google.cz.
- McCullough, M. E., & Worthington Jr., E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal Of Personality*, 67(6), 1141-1164. doi:10.1111/1467-6494.00085.

- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336. doi:10.1037/0022-3514.73.2.321.
- Meek, K. R., & McMin M. R. (1997). Forgiveness: More than a therapeutic technique. *Journal of Psychology and Christianity*, 16, 51 – 61.
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing.
- Omer, H. (1981). Paradoxical treatments: A unified concept. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 18, 320-324.
- Patton, J. (2000). Forgiveness in pastoral care and counseling. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness* (pp. 281–298). New York: The Guilford Press.
- Ransley, C., & Spy, T. (2004). Forgiveness and the healing process: a central therapeutic concern. New York: Brunner-Routledge. Dříve dostupné na www.books.google.cz.
- Rothschild, M. H. (2000). Transforming our legacies: Heroic journeys for children of Holocaust survivors and Nazi perpetrators. *Journal of Humanistic Psychology*, 40, 43-55.
- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, 174 – 177.
- Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L. & Finkel, E.J. (2005). Forgiveness and relational repair. In Worthington E. L (Ed.) (2005b). *Handbook of Forgiveness* (pp 185 – 202). New York.: Brunner: Rutledge.
- Safer, J. (1999). Forgiving and not forgiving: A new approach to intimate betrayal. New York: Avon Books.
- Simon, S. B., & Simon, S. (1990). *Forgiveness*. New York: Warner Books.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 254–280). New York: The Guilford Press. Získáno z www.books.google.cz.
- Toussaint, L. L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635-654. doi: 10.1007/s10902-008-9111-8.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental health, Religion & Culture*, 11(5), 485-500. doi: 10.1080/13674670701564989.
- Tracy, S. (1999). Sexual abuse and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 27(3), 219-229. získáno z <http://search.proquest.com>.
- Verco, J. (2002). Women's outrage and the pressure to forgive: Working with survivors of childhood sexual abuse. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 23–27.
- Volf, M. (2000). The social meaning of reconciliation. *Interpretation: A Journal of Bible and Theology*, 54(2), 158-172. doi:10.1177/002096430005400205.

- Waldron, R. W., & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Waltman, M.A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., & Swoboda, C. M. (2009). The Effects of a Forgiveness Intervention on Patients with Coronary Artery Disease. *Psychology and Health*, 24(1), 11-27. doi:10.1080/08870440801975127.
- Walton, E. (2005). Therapeutic Forgiveness: Developing a Model for Empowering Victims of Sexual Abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2), 193-207. doi:10.1007/s10615-005-3532-1.
- Webb, J. R., Robinson, E. A., & Brower, K. J. (2009). Forgiveness and mental health among people entering outpatient treatment with alcohol problems. *Alcoholism Treatment Quarterly* (27), 368–388.
- Webb, J. R., Robinson, E. A. R., Brower K. J., & Zucker R. A. (2006). Forgiveness and alcohol problems among people entering substance abuse treatment. *Journal of Addictive Diseases* (25), 55–67.
- Webb, J. R., Toussaint, I., Kalpakjian, C. Z., & Tate, D. G. (2010). Forgiveness and Health-Related Outcomes Among People with Spinal Cord Injury. *Disability and Rehabilitation*, 32(5), 360-366. doi:10.3109/09638280903166360.
- West, W. (2001). Issues relating to the use of forgiveness in counseling and psychotherapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29 (4), 415 – 423. doi: 10.1080/03069880120085000.
- Witold, S. (2009). Mourning the person one could have become: The existential transition for the psychotherapy clients experienced by abuse or neglect. *Aggression and Violent Behavior*, 14, 423-432. doi:10.1016/j.avb.2009.07.012.
- Worthington, E. L. (Ed.). (1998). *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press. Získáno z www.books.google.cz.
- Worthington, E. L. (2001). Unforgiveness, Forgiveness, and Reconciliation and Their Implications for Societal Interventions. In Helmick, R. G., Petersen, R. L. (Eds.), *Forgiveness and reconciliation* (171-192). Philadelphia: Templeton Foundation Press. Získáno z www.books.google.cz.
- Worthington Jr., E. L. (2006a). Just Forgiving: How the Psychology and Theology of Forgiveness and Justice Inter-relate. *Journal Of Psychology & Christianity*, 25(2), 155-168. Získáno z <http://ebshost.com/>.
- Worthington, E. L., Jr. (Ed.). (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge Taylor and Francis Group. Dříve dostupné na [books.google.cz](http://www.books.google.cz).
- Worthington, E. L., Jr. (2006b). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Worthington, E. L., Jr., Jennings, D., J. II, & DiBlasio, F. A. (2010). Interventions to Promote Forgiveness in Couple and Family Context: Conceptualizations, Review, and Analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (4), 231-245. Získáno z <http://ebshost.com/>.
- Worthington, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S. & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 3–20.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Podklad pro zadání diplomové práce

Příloha č. 2: Abstrakt

Příloha č. 3: Behaviorální analýza – intervence a model změny

Příloha č. 4: Vzor dopisu NEST terapie

Příloha č. 5: Přepis polostrukturovaného interview č. 11, žena

Příloha č. 1

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2010/2011

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PS)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
STEHLÍKOVÁ Magdalena	Lomy 16, Jemnice	F07413

TÉMA ČESKY:

Fenomén odpuštění v kontextu psychoterapie

NÁZEV ANGLICKY:

The Forgiveness Phenomenon in the Psychotherapy Context

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Seznámení se s normami diplomových prací v oboru psychologie.
- 2) Hledání relevantních zdrojů - monografií, článků, výzkumných prací, teoretických studií. Využití databáze zahraničních pramenů na internetu přístupných z univerzitní sítě (EBSCO).
- 3) Studium relevantní literatury z oblasti psychologie odpuštění a vybraných psychologických a psychoterapeutických směrů (např. existenciální analýza, NEST, logoterapie, rodinná terapie).
- 4) Zpracování osnovy diplomové práce, formulace výzkumu.
- 5) Zpracování základní kostry teoretické části práce a její konzultace s vedoucím diplomové práce.
- 6) Formulace výzkumných otázek vycházejících z teoretické části a ze zájmu autora této práce.
- 7) Použití metody sněhové koule a individuálního výběru psychoterapeutů, sběr dat pomocí polostrukturovaného interview.
- 8) Zpracování výzkumné části práce pomocí kvalitativní analýzy a její konzultace s vedoucím práce.
- 9) Dokončení diplomové práce - integrace jednotlivých částí do logického systému podle požadovaných formálních náležitostí.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness. In Worthington, E. L. (Ed.), Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives. (79-104). Radnor: Templeton Foundation Press.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. Journal of Social Behavior and Personality, 12, 19-44.
- Emerson, J. G., Jr. (1964). The dynamics of forgiveness. Philadelphia: Westminster Press.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Intervention. In Worthington, E. L. (Ed.), Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives. (143-161). Radnor: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). Interpersonal forgiveness. In Enright, R. D., North, J. (Eds.), Exploring forgiveness. (46-62). Madison: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. Counseling and Values, 40, 107 - 126.
- Friedman, P. H. (2009). The Forgiveness Solution: The Whole-Body Rx for Finding True Happiness, Abundant Love, and Inner Peace. San Francisco: Red Wheel.
- Gobodo-Madikizela, P. (2002). Remorse, forgiveness, and rehumanization: stories from south Africa. Journal of Humanistic Psychology, 42, 7-32.
- Křivohlavý, J. (2004a). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2004b). O odpouštění s Jaro Křivohlavým. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- McCullough, M. E., Pargament K. I., & Thoresen C. E. (2000). Forgiveness: Theory, Research, and Practice. New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 321-336.
- Ransley, C., & Spy, T. (2004). Forgiveness and the healing process: a central therapeutic concern. New

York: Brunner-Routledge.

Řičan, P. (1989). Cesta životem. Praha: Pyramida

Waldron, R. W., & Kelley, D. L. (2008). Communicating forgiveness. Los Angeles: Sage Publications, Inc.

Worthington, E. L. (Ed.). (1998). Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives. Philadelphia: Templeton Foundation Press

Worthington, E. L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation and their implications for societal interventions. In

Helmick, R. G., Petersen, R. L. (Eds.), Forgiveness and reconciliation (171-192). Philadelphia: Templeton Foundation Press

Worthington, E. L., Jr. (Ed.). (2005). Handbook of forgiveness. New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Worthington, E. L., Jr. (2006). Forgiveness and reconciliation: Theory and application. New York: Routledge Taylor and Francis Group.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce:	Fenomén odpuštění v kontextu psychoterapie
Autor práce:	Magdalena Stehlíková
Vedoucí práce:	PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.
Počet stran a znaků:	106 s., 206 731 znaků
Počet příloh:	5
Počet titulů použité literatury:	101

Abstrakt:

Cílem teoretické části této diplomové práce je uvést přehled modelů práce s odpuštěním užívaných v psychoterapii. Výzkumným problémem empirické části jsme stanovili zmapování práce s odpuštěním v psychoterapeutické praxi. Tento obecný problém jsme rozdělili do pěti dílčích výzkumných okruhů. Těmi jsou frekvence odpuštění, okolnosti práce s odpuštěním, způsoby práce s odpuštěním, zkušenosti terapeutů s uzdravujícím účinkem odpuštění a specifika klientů, u kterých se s odpuštěním pracuje častěji. Všechny tyto aspekty práce s odpuštěním jsou zasazeny do kontextu psychoterapie. Výzkumný soubor tvoří dvanáct psychoterapeutů, které jsme vybírali pomocí metody prostého záměrného výběru a metody sněhové koule. K získávání dat jsme použili polostrukturované interview. Terapeuti se shodli, že odpuštění je významným a častým tématem v psychoterapii. Dále jsme zjistili, že poměr viníků a obětí v psychoterapii je vyrovnaný, stejně jako poměr individuální a skupinové terapie zabývající se odpuštěním, a že se v terapii nejčastěji pracuje s odpuštěním sobě a druhým. Využití nějaké techniky v práci s odpuštěním je ve velké převaze oproti atechnickému přístupu. Deset z dvanácti terapeutů se během své praxe setkala s odpuštěním, které vedlo k uzdravení nebo výraznému zlepšení stavu klienta.

Klíčová slova: odpuštění, psychoterapie, modely práce s odpuštěním, způsoby práce s odpuštěním v psychoterapeutické praxi.

ABSTRACT OF THESIS

Title:	The Forgiveness Phenomenon in the Psychotherapy Context
Author:	Magdalena Stehlíková
Supervisor:	PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.
Number of pages and characters:	106 p., 206 731 ch.
Number of appendices:	5
Number of references:	101

Abstract:

The aim of the theoretical part of the thesis is to present a variety of models of work with forgiveness employed in psychotherapy. The basic exploration of employing forgiveness in psychotherapy was established as a research problem. We have split this general goal into five particular research areas: the frequency of forgiveness, the circumstances of working with forgiveness, the ways of working with forgiveness, the psychotherapists' experience with healing effects of forgiveness and the specifics of clients that bring the forgiveness topic up during the therapy more often than the average. All these aspects are set in the context of psychotherapy. Our research sample consists of twelve therapists that were chosen by a plain deliberate choice and by a snow-ball method. We used a semi-structured interview to gain data. All therapists consider forgiveness as an important and a frequent topic in psychotherapy. Further, we found out that the ratio of offenders and victims in forgiveness psychotherapy is in balance, as well as the ratio of an individual and a group therapy dealing with forgiveness. The most typical types of forgiveness are forgiving oneself and others. Employing a concrete technique is much more frequent than the non-technical approach. It turned out that ten of twelve therapists have encountered the healing effects of forgiveness during their practice.

Key words: forgiveness, psychotherapy, models of work with forgiveness, the ways of working with forgiveness in psychotherapy.

Příloha č. 3: Behaviorální analýza - intervence a model změny

Číslo fáze a popis	Cíle terapeuta a páru	Techniky intervence	Klinicky relevantní chování (KRCh), které se může objevit během sezení	Terapeutovo klinicky významné chování, které signalizuje potřebu supervize
Fáze 1 Zjištění kontextu před zraněním, rozpoznání ztrát způsobených zraněním	a) Zaměření se na vztah před zraněním/zradou b) Zaměření se na vztah po zranění c) Schémata důvěrnosti	a) Trénování komunikace b) Empatické sdílení	a) Chování, které by mělo být zrušeno (KRCh1) př.: „Neodpustím, protože tě chci zranit.“ b) Chování, které by mělo být podpořeno (KRCh2) př.: „Neodpouštím, protože mám strach a cítím se zahanbený.“	Terapeut se cítí frustrovaný, bezmocný
Fáze 2 Rozpoznání kontextu zranění, zařazení vztahu do kontextu	a) Pěstování přijetí b) Oslabování zkušenostního vyhýbání se	a) Formování mírnějšího pohledu b) Jacobsonovo přeměnění problému v „to“ c) Techniky empatického sdílení	KRCh1 – pár vynechá sezení KRCh2 – pár navštěvuje sezení a otevřeně mluví o bolesti	Terapeut postrádá klientovo vyjádření bolesti a hněvu. Terapeut cítí hněv nebo morální zhnusení nebo znechucení. Terapeut cítí nutkání vplést

		d) Využití terapeutického vztahu k posílení pravidel přijetí a smířujících výroků		se do páru a chránit pár nebo jednoho z nich.
Fáze 3 Přijetí zranění (zrady), odpoutání se od vyhýbavosti	a) Pěstování rostoucího přijetí	a) Společné vnímání (sdílení) bolesti b) Zabývání se hodnotami páru týkajícími se bolestné události c) Přibývání sebe-pečujících činností	KRCh1 – pár se vyhýbá mluvení o aféře a místo toho vytváří nové problémy, které chce řešit v terapii. KRCh2 – pár otevřeně mluví o bolesti a přislíbí dále na ní pracovat.	Terapeut zjistí, že zdraví páru se pro něj rovná osvobození od emocí. Terapeut zjistí, že vytváří spojení s méně rozloženým klientem.
Fáze 4 Rozhodnutí odpustit	a) Přimět klienta rozhodnout se žít život podle jeho hodnot (zásad). b) Přimět klienta rozhodnout se odpustit.	a) Funkční analýza faktorů blokujících odpuštění (například zaměření se na spouštěče momentů neodpuštění, zaměření se na důsledky těchto momentů) b) Pravidly řízené faktory neodpuštění (okamžitá potřeba – dočasná moc nad	KRCh1 - pár se brání prohlášení o rozhodnutí odpustit. KRCh2 – pár konstatuje, že rozhodnutí nemůže udělat právě v tu chvíli	Terapeut se cítí využívaný klienty. Terapeut zjistí, že se dostává do tvrdého boje s klientem. Terapeut zjistí, že se řítí do toho udělat věci nenásilné.

		partnerem a dlouhodobé poničení vztahu) c) Učení sebe-kontroly chování. d) Trénink řešení problémů.		
Fáze 5 Behaviorální aktivace k dosažení odpuštění	a) Věnování se nácviku odpuštění	a) Uzavření smlouvy b) Plánování aktivit	KRCh1 – pár neplní domácí úkoly nebo rozvrh aktivit KRCh2 – pár plní domácí úkoly a svobodně diskutuje	Terapeut zjistí, že nemá dost energie na to, aby se setkal s párem

Příloha č. 4: Vzor dopisu NEST terapie

Oslovení – dospělé

Píši Ti tento dopis se smíšenými pocity strachu, úzkosti, obav, ale věř, že je pro mě důležitým, cítím to, vím to, tuším to, jsem přesvědčený... krokem ke svobodě, radosti, štěstí... Píši Ti, protože se s Tebou chci usmířit. Nemusí to znamenat, že z nás musí být přátelé, manželé, navázat vztah, nejsi k něčemu vázán, nucen, ... Záleží mi především na tom, abychom dokázali na sebe myslet a mluvit spolu i o sobě bez zastrašování, manipulace, pomlouvání, křiku, bez strachu ze zklamání... a tak dále. Chci odpustit, nepřipomínat. Není mým cílem Tě trestat, zranit, obviňovat Tě, poslat Tě na policii, k soudu, do vězení, do blázince, způsobit Ti infarkt, ublížit, pomstít, ponížit Tě... Doopravdy se s Tebou potřebuji smířit. Je to důležité pro mé zdraví. Mám naději, doufám, přeji si..., že toto smíření bude přínosem nejen pro mne, ale i pro Tebe.

Myslím si, zdá se mi, mám naději..., že Ti odpustím plněji, jestliže si uvědomíš ty rány a trápení, které jsi mi způsobil. Možná si tyto situace, události ani nepamatuješ a možná ani nevíš o jejich následcích v mém životě, proto se teď pokusím je vyjmenovat, popsat, vylicit, napsat ti o nich:

Zranil...

Polekal...

Ponížil... podvedl, vystrašil, dezorientoval, zneuctil, zmanipuloval, vyděsil, uvedl ve zmatek, v nejistotu, styděl ses za mě, týral jsi mě, nutil jsi mě, vydíral jsi mne, opustil jsi mne, pomlouval jsi mne, zlehčoval jsi moje..., ignoroval moje..., bavil ses na můj účet... a tak dále.

Očekávám, že přijmeš svůj podíl viny na těchto mých křivdách, bolestech, trápeních, utrpení a že se mi omluvíš za každou tuto událost. Nestačí mi jedno obecné „promiň“. Vím, že i jiní lidé měli svůj podíl na mém trápení a že i já sám jsem si ledasco zavinił. Nyní pracuji na tom, abych to odpustil sobě i jim. Očekávám také slib, že se takto vůči mně, mé rodině, nikomu jinému... už chovat nebudeš.

Je pro mne těžké Ti důvěřovat po zkušenostech, které spolu máme. Chtěl bych si všimnout nějaké změny ve svém – tvém životě, která mi pomůže Ti začít znovu důvěřovat.

Vyjmenované křivdy, zranění, mají totiž následky v mém životě i v životě mých dětí, mé rodiny, práci...

Pokusím se Ti je teď vyjmenovat:

- dnes, kdykoliv se setkám... strach, bojím se oslovit, cítím se stísněný, bezmocný, ...
-
-
-
-

(důsledky lze také psát přímo za vyslovená zranění)

Je pro mne opravdu důležité, aby ses pokusil alespoň nějak mi nahradit způsobené křivdy, a já očekávám Tvé nabídky. Já bych přivítal například...

Vím, že jsi pro mne udělal také dobré věci a moc si toho vážím. To jsou ty, které si připomínám:

Vzpomínám si ... Uvědomuji si, že ... Jen díky Tobě ... umím ... vím, co znamená ... naučil jsi mě ... potěšil jsi mě ... povzbudil jsi mě ... zachránil jsi mě ... dal jsi mi příklad ...

Vím také, že i já jsem Tě zranil a záleží mi na tom, abys i Ty mi odpustil. Jsem připraven Tě vyslechnout a pracovat s tím, ale později.

Možná se Ti forma tohoto dopisu zdá tvrdá a nepřirozená, ale píšu tak proto, že jsou to pro mne důležité, vážné, těžké věci a my jsme se o nich dosud nebavili nebo jsme před nimi utíkali.

Prosím, nech si tento list pouze PRO SEBE. Já to taky udělám. Budu postupovat stejně. Odepiš mi až po 2–3 týdnech. Do té doby s Tebou nechci na toto téma mluvit, bavit se, ani telefonicky, ani SMS ...

Podpis – dospělý

P. S.: Na kolik Tě znám, myslím si, že až si tento dopis přečteš, tak můžeš udělat to, že ... vyjádřit obavy: ...

... Já Tě prosím, nedělej to, doopravdy se s Tebou chci usmířit.

Příloha č. 5: Přepis polostrukturovaného interview č. 11, žena

V: Tak začnu takovou osobní otázkou – kolik vám je let?

P11: 27

V: Jaký jste absolvovala nebo absolvujete psychoterapeutický výcvik?

P11: Jsem právě ve výcviku logoterapie a existenciální analýzy, začala jsem loni, takže jsem v něm něco přes rok.

V: Ve své práci terapeuta se držíte pouze tohoto přístupu nebo integrujete i z jiných směrů?

P11: Snažím se držet toho logoterapeutického přístupu, na druhou stranu nedržím se toho úplně schematicky nebo mechanicky, to asi ani dost dobře nejde. Takže hodně vycházím z toho, co je v tu chvíli potřeba a důležité pro toho klienta a to je asi to hlavní. A pak už se to od toho odvíjí a nebráním se tomu používat i něco jiného.

V: A jak dlouho jako terapeut pracujete?

P11: Dva roky.

V: A s jakými klienty pracujete?

P11: Mými klienty jsou pacienti hospitalizovaní v psychiatrické léčebně, jsou to povětšinou s diagnózami z toho neurotického spektra, takže pacienti úzkostní, depresivní a do toho ještě pacienti s poruchami osobnosti a krom toho mám i ambulantní pacienty, kteří jsou normální lidi zvenku.

V: Setkala jste se v rámci psychoterapeutického výcviku, který děláte, s nějakým konkrétním postojem k odpuštění, nějakou konkrétní koncepcí nebo doporučením, jak s ním pracovat v terapii?

P11: Tak my jsme v rámci výcviku nevěnovali, pokud si dobře vzpomínám, tomu odpuštění jako nějakému konceptu, ale mluví se o tom tak nějak kolem a vrací se k tomu prostřednictvím jiných konceptů – mluví se o vině, o postojích, o chybách, takže i ta vina je v tom nějakým způsobem zahrnuta, ale jako takový koncept odpuštění nebo téma odpuštění, jak s ním přesně pracovat, k tomu jsme se ještě nedostali. Myslím si ale, že nás to v nejbližší době čeká.

V: Takže si myslíte, že odpuštění do té psychoterapeutické školy zapadá?

P11: Určitě. To je jedno z těch velkých témat logoterapie.

V: Máte vyhraněný osobní postoj k odpuštění? Daný třeba zkušeností nebo náboženstvím?

P11: Tak myslím si, že odpuštění je velice důležité a pokud je to něco, co toho člověka pálí, je to nějaký palčivý problém pro něj, ať už odpustit sám sobě, nebo odpustit těm druhým, tak určitě je potřeba s ním pracovat, nicméně asi se nedá jet přímo po té linii odpuštění. Tak teď si dám zakázku, že někomu odpustím. To si myslím, že dost dobře nejde.

V: Myslíte si, že se váš osobní postoj k odpuštění promítá do vaší práce psychoterapeuta?

P11: Určitě jo. Myslím si, že do té práce se promítají veškeré moje osobní postoje. Že je akorát pak dobré být si toho vědom, toho postoje, a snažit se toho využít k dobru pacienta.

V: Jak často se u svých klientů setkáváte s problémem nebo potřebou odpuštění?

P11: Já teď přemýšlím, že takhle jsem se nad tím dřív nezamýšlela, že téma odpuštění je téma třeba špatné komunikace a já nevím, takové téma, ale teď když nad tím přemýšlím, tak je to asi docela časté, časté téma. Tak já nevím, polovina pacientů je hodně, ale minimálně u třetiny by se o tom dalo uvažovat.

V: Pracujete s odpuštěním pokaždé nebo nabízíte ho jako možnost každému, u koho poznáte nějakou duševní bolest nebo zranění?

P11: Mm, to asi nejde takhle schematicky říct, záleží podle toho kontextu. Jak moc je to hlavní téma, jak moc je to někde v pozadí a objeví se to tak nějak mimochodem. Záleží také na tom čase, který člověk má, protože je omezený – co je teda potřeba víc, na co se zaměřit, jestli to odpuštění je to hlavní, anebo jestli je tam něco důležitější, čemu je potřeba se věnovat a k tomu odpuštění dospět teprve časem nebo jestli to přijde tak nějak mimochodem v souvislosti s tím, jak se řeší ty druhé věci. To nejde takhle říct.

V: S jakou potřebou odpuštění se v terapii nejčastěji potkáte, myslím tím odpuštění sobě, někomu druhému, osudu, nebo třeba Bohu?

P11: Tak jak říkáte to odpuštění Bohu, tak to není moc časté téma, vzhledem k tomu, že většina lidí, s kterými pracuji, v Boha nevěří nebo o tom aspoň nějak zvlášť nemluví. Takže Bůh jako takový není téma příliš časté. Zlost na Boha, výčitky vůči Bohu, to se moc neobjevuje. Týká se to spíš výčitek a potřeby odpuštění buď sami sobě, nebo těm ostatním.

V: Pracujete častěji s tím, že klienti potřebují, aby jim někdo odpustil, že oni jsou viníci, anebo s tím, že oni jsou oběti a někdo jim ublížil a oni ještě neodpustili?

P11: Nevím, myslím si, že je to tak půl na půl. Že možná mírně převažuje to odpuštění sobě.

V: Jak s odpuštěním pracujete? Používáte nějaký konkrétní postup?

P11: Konkrétní postup, tak záleží, co si pod tím člověk představuje. A asi se nedá mluvit o nějakém konkrétním postupu. Tak snažím se každopádně s nimi o té situaci komplexně bavit, snažím se podívat se na to ze všech stran, co se stalo, jak to mají teď vlastně nastavené a pak může to být o té technice, jak změnit pohled, přístup k těm věcem. Tak tohle by se dalo třeba považovat za nějakou techniku nebo nějaký postup.

V: Při práci s odpuštěním pracujete s jedincem, to znamená pouze s obětí nebo pouze s viníkem, nebo i s tím druhým, to znamená, pokud je klientem oběť tak zároveň i s viníkem a naopak? nebo i s dalšími členy rodiny? nebo s někým dalším?

P11: Ne, já většinou pracuji jen s tím jedním člověkem, nedělám rodinnou terapii ani manželskou. Vždycky je to jen o tom jednom člověku. Ať už je to ten, který cítí vinu sám vůči sobě nebo vůči těm ostatním. Výjimečně se objevují i ty protějšky, ten druhý člověk, to je opravdu výjimka.

V: Zabýváte se při práci s odpuštěním i jeho definováním? Je pro vás důležité, abyste to slovo vnímali vy i ten klient stejně?

P11: Asi jo. Jo, každopádně se ptám, co pro něj to odpuštění znamená, k čemu by to mělo vést, jaký by měl být nakonec ten výstup, to znamená někomu odpustit. Jo, věnujeme se tomu docela dost.

V: Stanovujete ho jako cíl explicitně?

P11: Ne. Tomu se vyhýbám.

V: A vedete k němu klienta direktivně?

P11: Ne.

V: Jakou roli ve zlepšení stavu klientů přikládáte odpuštění, jak je podle vás významné, pokud s ním zrovna pracujete?

P11: Myslím si, že je hodně významné právě v tom, aby se ten člověk posunul dál a pokud a pokud ten jeho stav visí na tom, že nedokáže odpustit sobě anebo těm ostatním, tak je to pak zásadní překážka k tomu, aby se něco vyřešilo nebo aby se mohlo něco zlepšit. Když zůstává v tom provinění anebo naopak v tom pocitu, že mu bylo ukřivděno. No, myslím si, že je to dost zásadní a může to dost zlepšit ten stav, určitě.

V: Je pro vás odpuštění, pokud ho nazveme technikou, hlavní technika, pomocná, anebo bývá jen doprovodným, necíleným jevem při probíhající terapii?

P11: Tak pokud bych si měla vybrat, tak spíš pomocná technika, je to jedna z možností. Určitě si nemyslím, že by pro každého bylo klíčové odpustit.

V: Považujete jako terapeut odpuštění za konečné řešení jakéhokoli duševního ublížení pro každého člověka za jakýchkoli okolností?

P11: No nevím, konečné řešení :-)) ta formulace ... :-)) konečné řešení – nevím, jestli vůbec existuje něco jako konečné řešení. To asi ne. Může se tím vyřešit strašně moc, může to tomu člověku pomoci, aby se od toho oprostil, ale nevím, já na konečné řešení nevěřím.

V: To bylo myšleno spíš tak, jestli si myslíte, že pro někoho by bylo řešení neodpustit. Nebo by bylo dobré neodpustit?

P11: Jo takhle. No to nevím, to bych asi taky neřekla, že pro někoho by mohlo být dobré neodpustit. Tak už jsme zase u toho, co to odpuštění znamená, jestli je to o tom, že já se s tím srovnám, s tou událostí, která se stala a zaujmu nějaký postoj, k těm druhým, anebo jestli odpuštění znamená to, že teda fakt to tomu druhému odpustím a dál jsem ochotný a schopný snášet ty křivdy a to, jak je mi ubližováno. No, nevím, myslím si, že odpuštění s sebou přináší úlevu, každopádně. A už proto i kdyby jenom tohle, tak by to bylo dobré. Nedovedu si moc představit situaci, kdy by bylo dobré neodpustit. Tak jak to chápu já.

V: Jak řešíte situaci, kdy klient odpuštění zásadně odmítá a vy jej přesto vidíte jako řešení jeho situace?

P11: Ehm, teď jsem o tom chtěla mluvit. Nemyslím si, že by bylo nutné s každým dospět do toho stádia odpuštění, že ne každý člověk je na to připravený a ne každý to třeba chce. Anebo třeba i když chce, tak třeba nemůže, že to třeba z nějakého důvodu nejde. A když to odmítá zásadně – no na jednu stranu si myslím, že má právo zaujmout k tomu nějaký postoj a já tady nejsem od toho, abych mu to striktně a direktivně vyvracela, ale pokud bych to viděla jako řešení té jeho situace, tak určitě v té první fázi bych se snažila vymyslet, jak by to šlo teda jinak, pokud odmítá odpuštění. A pokud bysme dohromady na nic jiného nepřišli, anebo pokud by ta terapie nikam nepostupovala a bylo by to jako jediné řešení, tak bych to zkusila oklikou přes to odpuštění. Nebudu mu vnucovat, že musí odpustit, ale spíš bysme se bavili o tom, co mu v tom brání a rozebírali tady tohle.

V: Zažila jste někdy v procesu terapie odpuštění, které samotné, nebo hlavně ono, člověka úplně uzdravilo nebo výrazně napomohlo zlepšení jeho stavu?

P11: Určitě mnohokrát. Neříkám, že se to vidí úplně každý den, ale hodně často je to. Že ten člověk se úplně změní, uleví se mu, spadne z něho balvan a i ty ostatní věci, které ho dřív tížily, se najednou zdají ne až tak zásadní a bere to víc s přehledem a v klidu. Najednou je lehčí a zdravější a je ten život pro něj úplně jiný a dokáže pak mnohem líp fungovat. A ono je to i dost propojené, že když dokáže, co se týká toho odpuštění a pocitu viny, tak někdy to bývá spojeno, že já cítím za něco vinu a nedovedu si odpustit a zároveň nedovedu odpustit i těm druhým. A když ten člověk dokáže odpustit sám sobě, tak se mu snáz odpouští i těm druhým, často. A zpátky k té otázce, zažila mnohokrát. Že by to úplně uzdravilo, to záleží, co to znamená, úplně uzdravilo. Ale hodně pomohlo, s tím souhlasím.

V: Napadá vás ještě něco, co tu v souvislosti s odpuštěním v terapii nezaznělo?

P11: Možná už to tu zaznělo, ale tak jak si to procházím zpětně, o čem jsme tu mluvily, tak že to odpuštění je opravdu hodně důležitý a zásadní aspekt často. A na druhou stranu, že do něj nemůžete nikoho nutit. Že k němu musí člověk dospět. Ta terapie mu v tom může pomoci, ale nedá se nařídit a nedá se nijak vnucovat a je to na tom člověku a na tom terapeutickém vztahu a pokud ... chce to čas a případně, když ne s odpuštěním, tak pracovat s tou nechutí k odpuštění.