

STREDA - DEN HNEVU

ETAPA HNEVU

SNÁHA O POCHOPENIE HNEVU

Ľudia všetkých čias mali s hnevom problematické skúsenosti. Je to emócia, ktorá je nepríjemná, ba často bolestivá. Občas vedie k zmätku. Skutočnosť, že emócia hnevu nesie v sebe takú obrovskú moc a energiu, vzbudzuje v ľuďoch bázeň pred hnevom v sebe, aj pred hnevom v iných. Hnev má potenciál ovplyvniť ľudské vzťahy veľmi radikálnym spôsobom. Stal sa predmetom umenia, literatúry, filozofie, psychológie, teológie. Hnev je maľovaný na obrazoch, stváňovaný v sochárstve, hraný v divadle, definovaný, hodnotený. Niektorí ho zvelebujú. Niektorí sa ho boja. Niektorí ho popierajú. Niektorí ho odsudzujú. Niektorí ho zatracujú.

Mnohí ľudia majú ťažkosť s touto etapou, pretože pozerajú na hnev ako na niečo hriešne. Hnev nie je hriešnym, je to energia potrebná pre cestu odpustenia. Hriešna je pomsta. "Hnevajte sa, ale nehrešte!" (Ef. 4,26). Vidiac biblické postavy, možno ľahšie pochopíme vznikajúci odpor a prijmeme takéto pocity. Na jednej strane sú nepríjemné, na druhej strane však vyvolávajú pochybnosti o ideálnej predstave seba samých. V konečnom dôsledku to potom vedie k hľadaniu Božej vôle a k objaveniu obrazu, ktorý má o mojom živote Boh. Človekovi začína byť jasné, čím ešte nie je. Ale v tejto prvej fáze odporu a obviňovania sú podľa neho „vinní“ iní, vinný je aj Boh a vinné sú aj situácie. Tieto pocity už nepotláčame ako predtým, len ešte neuznávame svoju vlastnú zodpovednosť.

Cirkev bola počas celých svojich dejín v diskusiách o hneve veľmi silne zaangažovaná. No treba povedať, že nikdy počas celých jej dejín v nej nevznikol žiaden spis ani nebolo urobené žiadne prehlásenie, ktoré by pocit hnevu odsúdilo. Operatívna definícia tých, ktorí hnev zaradili medzi sedem hlavných hriechov, sa týkala nie emócie hnevu, ale jeho vyjadrovania, predovšetkým vyjadrovania urážlivého. Ďalej si je dôležité uvedomiť, že tí, ktorí kedysi definovali hnev ako hriešny, nemali výhody poznatkov, ktoré máme dnes my o normálnosti a dôležitosti ľudských emócií. A preto nikoho neprekvapuje, že sa rozdiel medzi hnevom ako pocitom (alebo emóciou) a hnevom ako vyjadrením vo vonkajšom správaní nerobil. My dnes toto dôležité rozlíšenie – zásluhou novších poznatkov – už robíme. No aj napriek tomu nemožno ešte automaticky očakávať, že ľudia sa so svojim pocitom hnevu budú cítiť hneď dobre. Pre mnohých z nás, ktorí sme úprimne presvedčení, že už samotný pocit hnevu stačí, aby sme spáchali hriech, bude treba veľa času, aby sme si vybudovali rovnako úprimné presvedčenie, že pocit hnevu je normálnou ľudskou emóciou, ktorú stvoril Boh a ktorú nám Boh daroval ako dar a prostriedok k telesnému a psychickému prežitiu. Pre množstvo ľudí, ktorí sa z náboženských dôvodov naučili svoj hnev popierať a potláčať, bude potrebná nemalá námaha, aby sa naučili svoj hnev vyjadrovať zdravším spôsobom. A je jasné, že všetkým nám, ktorí sa celé roky zvykneme zo svojich pocitov hnevu spovedávať v anonymnej tme spovedníc, bude pripadať nesmierné trápne postaviť sa vo svojich vzťahoch do denného svetla pred svojich blízkych a povedať im nahlas, čo vo svojom hneve cítíme a prežívame.

ODKRYTIE HNEVU

Hnev je ako oheň, rozhorčenie je ako horúce uhlie. Hnev je normálny a zdravý vtedy, keď je bezprostrednou reakciou na nespravodlivosť. Ale hnev, ktorý zostane dlho po udalosti, spôsobí seba deštruktívne správanie, ničí rodiny, manželstvá a komunity. Je ako alkohol, v malom množstve môže byť prospešný, ale nadmerné množstvo je problémom, dokonca závislosťou. Zámer odplatiť sa, môže byť spojený so zmyslom pre potešenie.

Hnev môže byť zdravý, môže nás motivovať konať, naprávať krivdy, postaviť sa a čeliť problémom, bojovať za svoju sebaúctu. Keď ti bolo ukrivdené, alebo vidíš nejakú nespravodlivosť, máš právo sa hnevať. Ale hnev sa stáva problémom vtedy, keď ho namiesto konania necháš usidlíť sa v nekončiacom rozhorčení, zlosti, nenávisti. Je problematické, keď hľadáš skôr pomstu než spravodlivosť. Je takmer problematické, keď sa príliš bojíš niečo urobiť a upadáš do popierania, potlačenia alebo preháňania sa.

JE PROBLEMATICKÉ, KEĎ HĽADÁŠ SKÔR POMSTU NEŽ SPRAVODLIVOSŤ.

- **1 Sam 11,5** Vtom prichádzal z poľa Šaul, za volmi. Šaul sa opýtal: „Čo je ľudom, že plačú?“ A rozpovedali mu položenie obyvateľov Jábesu. Keď počul tie slová, vnikol doň Pánov duch a veľmi sa rozhneval. ←

Sväté písmo počíta s takouto vnútornou rozpoltenosťou a s odporom človeka zvlášť v Žalmoch, v ktorých sa „nefiltrované“ prejavujú všetky pocity chvály, obviňovania, prosby a kliatby, radosti a depresie.

- **Ž 58** *Hriešnici sú na scestí už od lona matky, od materského života blúdia klamári. Jed v nich podobá sa jedu hadiemu, jedu hluchej vretenice, čo si uši zapcháva, ktorá nepočúva hlas zaklínačov, hlas skúseného čarodeja. Bože, vylám im zuby v ústach, rozdrv čeľusť levov, Pane. Nech sa rozplynú sťa voda, čo steká, nech vyschnú ako zdeptaná tráva. Nech sa pominú ako slimák, čo sa v hlien rozteká, ako nedonosený plod ženy, ktorý slnko neuzrie. Prv ako vaše hrnce pocítia oheň z bodliaka, zaživa ich strávi ako oheň hnevu. Spravodlivý sa poteší, keď pomstu uvidí, umyje si nohy v krvi hriešnika. A ľudia povedia: "Naozaj je odmena pre spravodlivého, naozaj je Boh, čo súdi na zemi."*

Mnohé známe biblické postavy vyjadrujú pred Bohom svoje pocity úprimne a bez prikrášlenia:

- **Jeremiáš preklína deň svojho narodenia: Jer 20,14** „Prekliaty deň, v ktorý som sa narodil! Deň, v ktorý ma porodila matka, nech nie je požehnaný! Prekliaty muž, ktorý oznámil môjmu otcovi: "Dieťa sa ti narodilo, chlapček!" - a naplnil ho radosťou. Nech je muž ten ako mestá, ktoré rozvrátil Pán bez milosti. Za rána nech počuje krik a lomoz v poludňajšom čase! Pretože ma neusmrtil v lone, aby mi bola matka hrobom, jej život večne ťarchavý. Prečože som vyšiel z lona vidieť bolesť a utrpenie, aby sa v hanbe míňali moje dni?“
- **Jób je asi najviac zasiahnutý Jb 30,20-26.** „Keď kričím k tebe, ty mi neodpovedáš, hoc vzpriamim sa, mňa si nevšímaš. Dvíhaš ma do vetra, ktorý má unáša, a rozplývam sa v búrky privaloch. Ved' dobre viem to, že ma na smrť vedieš už, kde všetkých živých miesto schôdzky je. Však na biedneho som ruku ja nevztiahol, keď v tvrdzi žiadal pomoc odo mňa. Či s tým som nelkal, koho dni sú pretrpké, duša mi s biednym sústrasť nemala? Dobre som čakal, lenže prišlo nešťastie, svetlo som úfal, prikvitla však tma.“

Ježiš mal skúsenosť v ľudskom tele a dáva ti dovolenie byť ľudským. Medituj o nejakom takom čase, keď Ježiš zacítil a vyjadril svoj hnev:

- **Mk 3,5** „S hnevom si ich premeral a zarmútený nad zaslepenosťou ich srdca povedal: „Vystri ruku!“
- **Mk 10,14** „Keď to Ježiš videl, namrzený im povedal: "Nechajte deti prichádzať ku mne! Nebráňte im, lebo takým patrí Božie kráľovstvo“.
- **Mk 11, 12-17** Keď na druhý deň z Betánie odchádzali, pocítil hlad. Zďaleka zazrel figovník s listím. Išiel k nemu, či na ňom niečo nenájde. Ale keď k nemu prišiel, nenašiel nič, len listie; nebol totiž čas fig. I povedal mu: "Nech z teba už nikdy nik neje ovocie!" A jeho učeníci to počuli. Potom prišli do Jeruzalema. Keď vošiel do chrámu, začal vyháňať predavačov a kupujúcich v chráme. Peňazomencom poprevracal stoly a predavačom holubov stolice. A nedovolil nikomu prenášať ani náčinie cez chrám. A učil ich: "Nie je napísané: "Môj dom sa bude volať domom modlitby pre všetky národy"? A vy ste z neho urobili lotrovský pelech.“
- **Mt 22** *Beda vám, zákonníci a farizeji, pokrytci, lebo zatvárate nebeské kráľovstvo pred ľuďmi! Sami doň nevchádzate, a tým, čo vchádzajú, vojsť nedovoliťe. Obchádzate more i zem, aby ste získali jedného novoverca, a keď sa ním stane, urobíte z neho syna pekla dva razy horšieho, ako ste sami! Beda vám, slepi vodcovia! Komára preciedzate a ťavu prehltate. Podobáte sa obieleným hrobom, ktoré zvonka vyzerajú pekne, ale vnútri sú plné mŕtvolných kostí a všelijakej nečistoty! Tak sa aj vy navonok zdáte ľuďom spravodliví, no vnútri ste plní pokrytectva a nepravosti“*
- **Mk 8,14-21** Učeníci zabudli si vziať chleba a na lodi mali so sebou iba jeden chlieb. Oni si medzi sebou hovorili, že nemajú chleba. Keď to spozoroval, povedal im: "Prečo rozprávate o tom, že nemáte chlieb? Ešte nechápete a nerozumiete? Máte otupené srdce? Máte oči, a nevidíte? Máte uši, a nepočujete? A nepamätáte sa už, koľko košov ste naplnili odrobinami, keď som rozlámal päť chlebov piatim tisícom?" Odpovedali mu: "Dvanásť." "A koľko košov ste naplnili odrobinami, keď som tých sedem rozlámal štyrom tisícom?" Odpovedali mu: "Sedem." A povedal im: "Ešte nechápete?"

TO SU JA!

Pre ďalší vývoj má vyjadrenie hnevu pozitívnu funkciu. Kto si nepripustí bolesť zo zakúsenej krivdy a nevníma v sebe pocit hnevu a odporu voči nespravodlivosti, ten sa neskoršie nebude vedieť zastáť ani práva iných a bojovať za spravodlivosť vo svojom prostredí. Zároveň mu hrozí aj nebezpečenstvo, že tieto pocity sa dostanú do podvedomia a akoby obkľukou sa zamiešajú ako jed do vzťahov s druhými. Prejavia sa formou stálych ironických poznámok, stálym znehodnocovaním druhých a stálymi pocitmi žiarlivosti atď.

Hnev je energiou, silou k práci. Hnev môže byť buď uskladený, alebo vyjadrený. Uskladený hnev môže mať veľa podôb. Spôsobuje fyzické reakcie ako napr. zvýšený krvný tlak, pulz, sčervenanie tváre, pôsobí ako výbušný tlakový hrniec, môže viesť k depresii, spôsobuje pasívne - agresívne správanie. Vyjadrený hnev môže byť deštruktívny alebo konštruktívny. Energia hnevu je správne nasmerovaná vtedy, ak zo srdca, kde sa emócia hnevu pociťuje, prejde do hlavy, kde sa môže nad ňou uvažovať, a to skôr než prejde do úst. Má to teda svoje poradie: srdce, hlava, ústa.

HNĚV Δ DEPRESIE

Hnev je slepý, a preto charakteristickým znakom tejto etapy nie je vyrovnanosť a prehľad, ale intenzita pocitov, ktoré sa tlačia von. Dovoľ si pociťiť hnev. Je to zvlášť dôležité vtedy, ak tvojou prvou reakciou je popierať tento pocit. Priznaj si: „Áno, cítim v sebe hnev.“ Zamysli sa: „Aká je intenzita tohto hnevu? Som slabo podráždený, rozčúlený, urazený, hlboko dotknutý, rozzúrený, či dokonca šialene zúrivý?“ Ďalej sa pýtaj: „Prijímam tento pocit ako čosi normálne, vlastné ľudskému rodu? Som schopný privlastniť si tento pocit hnevu, čiže uznať si, že som zaň ja zodpovedný?“

- Teraz je potrebné preskúmať, koľko hnevu, ktorý je výsledkom neprávosti voči tebe, máš v sebe. Uvedomiť si svoj hnev je ťažké. Keď sa priznáš ku svojmu hnevu, potrebuješ to rozumne zdôvodniť:
- Pozri sa na to, ako veľmi ťa ovplyvnili tvoje zranenia. Zapiš si niektoré z účinkov. Buď úprimný.
 - Spôsobilo zranenie trvalú zmenu v tvojom živote? Boli ti spôsobené nejaké trvalé straty?
 - Zmenilo zranenie tvoj pohľad na svet? Aký bol tvoj pohľad na svet pred tou zraňujúcou udalosťou a ako sa zmenil následkom tej udalosti? („Kto som ja? Aký je zmysel života? Prečo je utrpenie vo svete?“)
 - Vplýva tvoj hnev na tvoje zdravie? Predstav si, že máš 10 dielikov energie na každý deň, aby si mohol/mohla urobiť všetko, čo máš urobiť. Koľko z tých dielikov energie používaš na „sebatrýznenie“ a sebatrápenie kvôli hnevu, ktorý máš voči inej osobe?
 - Myslíš na tú udalosť znovu a znovu? Premietaš si ju opätovne v myslí, keď ráno vstávaš, keď šoféruješ, keď pracuješ...? Prežil/a si aspoň jeden deň bez toho, aby si myslel/a na tú udalosť?
 - Porovnával/a si svoju situáciu so situáciou vinníka? Previnilcovi sa mohlo dariť dobre, zatiaľ čo ty si trpel/a. Porovnaj seba s tým, kto ti ublížil. Urči jeho/jej výhody a tvoje nevýhody.

□ Žalm 69

Zachráň ma, Bože, lebo voda mi vystúpila až po krk. V bezodnom bahne viaznem a nemám pevnej pôdy pod nohami, dostal som sa do hĺbín vôd a zalieva ma prival. Ustatý som od volania, hrdlo mi zachríplo. Unavili sa mi oči, čo tak vyzerám svojho Boha. Viac než mám vlasov na hlave, je tých,

čo ma bez príčiny nenávidia. Mocnejší sú tí, čo ma prenasledujú, sú to nepriatelia klamárski. Príď ku mne Pane a zachráň ma, so zreteľom na mojich nepriateľov ma vyslobod'. Ty poznáš moju potupu, moju hanbu i moje zneuctenie. Ty vidíš všetkých, čo ma sužujú. Potupa mi zlomila srdce a ochabol som. Do jedla mi dali žlče, a keď som bol smädný, napojili ma octom.

Nech sa im ich stôl stane nástrahou, odplatou a pohoršením.

Nech sa im oči zatemnia, aby nevideli, a nech v bedrách oslavnú navždy.

Vylej na nich svoje rozhorčenie, nech ich zachváti páľava tvojho hnevu.

Nech spustne ich táborisko a v ich stanoch nech nemá kto bývať.

K ich neprávosti pridaj nepravosť, nech nevojdú do tvojej spravodlivosti.

Nech sú vytretí z knihy žijúcich a nech nie sú zapísaní medzi spravodlivými.

ODPUSTENIE JE PRE MŇA, NIE PRE NEJ

ODPUSTENIE NIE JE...

... iba prijať, čo sa stalo. Neakceptovanie previnilca ako ľudskej bytosti hodnej rešpektu, nie je odpustenie.

... iba povedať „*odpúšťam ti*“. Reč môže symbolizovať odpustenie, nemôže byť jeho nahradením. Aj keď osoba používa správne slová, môže maskovať rozhorčenie. Odpustenie je zväčša vnútornou odpoveďou, ktorá má rôzne verbálne a behaviorálne vyjadrenia, vrátane možnosti nepovedať nič o odpustení.

... zabudnutie / popretie. Cieľom nie je strata pamäti, ale zníženie klinických symptómov depresie, úzkosti a nedostatku nádeje. Keď odpustíme, máme sklon pamätať si udalosti novým spôsobom.

... opätovná dôvera, otvorenie sa niekomu, kto nás znovu zraní. Nevedie to k zraniteľnosti voči útočníkovi. Niektorí ľudia si mýlia odpustenie s dôverou. Láska chce to najlepšie iným, a to najlepšie je, že už viac nebudú zraňovať. Odpustenie je zadarmo, dôvera sa musí zaslúžiť.

nepravdivým t. konat zlo, nedá m t. možnosť uškodiť.

... ospravedlnenie alebo prepáčenie napríklad za to, že rodičia urobili chyby.

... zmierenie. Odpustenie je vždy potrebné pre uzdravenie. Aby mohlo dôjsť k zmiereniu, musia si obe strany odpustiť. Je závislé najmä od schopnosti jednotlivcov znovu vytvoriť dôveru, ktorá je zmyslom bezpečia v ich vzťahu. Zmierenie bez odpustenia je vojenské prímerie, v ktorom každá strana hliadkuje odzbrojenú zónu a vyčkáva na opätovné zaujatie vojnového stavu. Zmierenie nie je vždy ideálnym cieľom. Napríklad, keď nejaká osoba psychicky zneužíva svojho partnera. Niekedy je proces odpustenia komplikovaný faktom, že obidve strany sú vinné z vážnych útokov. Obet' môže spáchať skutok odplaty, ktorý je väčší ako pôvodný útok. Odpustenie a ľútosť idú často ruka v ruku a pre obidve strany je možno potrebné zmeniť určité druhy správania.

... byť menej sklamaný/á. Keď osoba odpustí previnilcovi, môže ale nemusí zostať menej sklamaná.

... dohoda a vyjednávanie: „*Odpustím svojmu manželovi, ale on sa musí zmeniť.*“

... opak spravodlivosti. Odpustenie nebráni schopnosti byť čestný. Dokonca aj malé deti veria, že nepravosti by mali byť potrestané a dobro odmenené. Ale spravodlivosť nie je jediná voľba. Sú situácie, kedy je vhodnou odpoveďou milosrdenstvo. Ak dieťa pokračuje v dožadovaní sa spravodlivosti, bude chytené do pasce hnevu a zatrpknutosti. Zákonná spravodlivosť nemusí uspokojiť rozhnevané srdce, ale milosrdenstvo môže osobu oslobodiť dokonca aj vtedy, keď útočník svoj skutok neofutoval. To, že spravodlivosť a milosrdenstvo sú zlučiteľné, sa naučil aj tínedžer, keď namiesto o desiatej príde domov o jednej v noci. Je stále milovaný, ale bude musieť zostať doma celý mesiac.

Gloria (30), ktorá zápasila o udržanie vzťahu so svojim manželom, vysvetľovala psychológovi, ako verila tomu, že pretrvávajúci smútok, ktorý prežívala, mal súvislosť s tým, že ju otec v detstve pohlavne zneužíval. Svoju reč zakončila slovami: „*Nikdy mu to nebudem môcť odpustiť.*“ Psychológ odpovedal: „*Ale Vy môžete odpustiť, pretože odpustenie si vyžaduje rozhodnutie. Ste slobodná urobiť rozhodnutie, začať proces odpustenia.*“ Gloriu to ohromilo. Ona jednoducho nikdy nemyslela na možnosť odpustenia. Terapeut poukázal na to, že Gloriina súčasná situácia potrebuje riešenie. Bolo dobré veriť, že odpustenie zmení veci k lepšiemu. Myšlienka, že by mohla odpustiť, a že odpustenie by mohlo veci zmeniť, v nej rezonovala.

- Čestne sa spýtaj seba: Fungoval spôsob, ktorým si sa snažil/a vyrovnat' s tým, čo sa udialo? *NE*
Ak tá pomsta, hnev a zatrpknutosť nerobia šťastným/ou, nie je čas niečo zmeniť?
- Bol/a by si ochotný/á sa jednoducho chvíľu zastaviť a premýšľať o odpustení ako o možnosti „niekde na ceste“, uvažovať nad odpustením ako nad možnosťou voľby? Zostaň nejaký čas premýšľať nad tým, čo je odpustenie a nad cenou odpustenia a neodpustenia. V tomto bode treba uvažovať iba nad jednou vecou- nad ochotou raz odpustiť, čo ešte nie je rozhodnutie odpustiť.

DUCH SVATÝ MŇE PŮSOBIT¹⁴ POUŽE TAM, KDE JE DŮVERA.
v komunitě, v manželství

➤ „TVÁROU TVÁR REALITE“

S kým sa hneváš, pre akú vec a prečo? Koho obviňuješ? Komu sa chceš odplatiť? Komu by si chcel dať lekciu, alebo dať pocítiť to, čo bolo urobené tebe? Pozri sa na hnev, ktorý si minimalizoval a na hnev, ktorý teraz vychádza na povrch. Venuj osobitú pozornosť ľuďom, ktorých chrániš, obyčajne ľudí, od ktorých si väčšinou závisel a dokonca im preukázal priazeň. To môžu byť tí ľudia, ktorí ťa najviac môžu sklamať. Napiš si zoznam mien všetkých tých ľudí, o ktorých si teraz myslíš, že ťa sklamali, pokorili, atď. v minulosti a zoznam tých, ktorí ťa súčasne klamú. Ak o niekom aj pochybuješ, uveď to meno do zoznamu.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Najlepšie je začať s jednou osobou a s jedným zranením, alebo časťou zranenia. Kto z týchto osôb ti najviac ublížil? Na koho sa najviac hneváš?

➤ AKO ZAOBCHÁDZAŤ KONŠTRUKTÍVNE S HNEVOM?

1. Je to jednoduché, ale nie ľahké. Pokús sa ho vyrozprávať. To znamená, že musíš nahlas vyjadriť svoj hnev niekomu. Ako by si rád obvinil každú z tých osôb? Dokážeš ich obviňovať? Ako by si ich rád potrestal? Tvoje obvinenie nemusí byť správne. Teraz potrebuješ vyjadriť všetky svoje pocity.
2. Vykonal cvičenie s prázdnu stoličkou: predstav si na prázdnej stoličke tú osobu, ktorá ti ukrivdila. Volaj jeho/ju menom, nahlas, a povedz jej, ako ti ukrivdila. Môžeš tú osobu obviňovať a naznačiť trest. Nemusíš mať pravdu! Toto ti pomôže odhaliť koľko sa hneváš a prečo. Oslobodí ťa od toxického jedu namrzenosti
3. Napiš list osobe, ktorú obviňuješ. Potom si svoj list nahlas prečítaj. Prečítaj ho znovu hlasnejšie. Neposielaj list poštou!
4. Vykrič svoj hnev do vankúša.
5. Urob kresbu svojho hnevu.
6. Hovor Bohu o svojom hneve, prečo si nahnevaný, dokonca, ak je aj Boh príčinou tvojho hnevu. Nech vychádza na svetlo to, čo je v tebe ale čo účinkovalo iba v skrytosti. Prednes Bohu v modlitbe svoj hnev proti človeku, ktorý ti nespravodlivo ublížil. Prednes mu svoju agresivnosť voči nejakému človeku, ktorého nemôžeš zniesť. Sú to hnutia, ktoré ťa privádzajú k Bohu. Ak so všetkým predstúpiš pred Boha aj so svojimi „negatívnymi“ pocitmi, potom ťa aj tie privedú k Bohu.

5. ŽADNÝ NEČAKÁ OD ČLOVEKA TO, ČEHO NENÍ SCHOPNÝ.

VEDECKÝ POSTOJ K ODPUSTENIU

Na Univerzite vo Wisconsine prebieha od roku 1994 výskum o odpustení. Ide o terapeutický zásah, ktorý pomáha prekonať hnev, zatrpknutosť, nenávisť a zmenšiť úzkosť a depresiu. Neodstráni všetku bolesť, ale urobí ju znesiteľnou. Dáva nádej a sebaúctu. Prax vo vyučovaní odpustenia ako psychologicko-zdravotného zásahu viedlo k rozvoju modelového procesu odpustenia so štyrmi fázami:

Fáza odhalenia

Počas tejto fázy si jednotlivec uvedomí emocionálnu bolesť, ktorá je výsledkom hlbokého a nespravodlivého zranenia. Tým, že hnev a ďalšie negatívne emócie sa dostali na povrch, môže proces k uzdraveniu začať.

Fáza rozhodnutia

Človek si uvedomuje, že nekončiace sústredenie sa na zranenie a útočníka môže spôsobiť viac zbytočného utrpenia. Začína chápať, že musí nastať zmena, aby mohol pokračovať v procese uzdravenia. Myšlienku odpustenia berie do úvahy ako uzdravujúcu stratégiu. Potom sa zaväzuje raz odpustiť previnilcovi, ktorý mu spôsobil také utrpenie. Rozhodol sa tiež iniciovať kroky v smere plného odpustenia. Dôležitým prvým krokom je vzdávanie sa všetkých myšlienok a zámeru na pomstu voči útočníkovi.

Pracovná fáza

Táto fáza zahŕňa nový spôsob premýšľania o útočníkovi. Nejde o ospravednenie previnilca zo zodpovednosti za útok, ale skôr na lepšie porozumenie.

Fáza uvoľnenia z emocionálneho väzenia

V tejto fáze si odpúšťajúci jedinec začína uvedomovať, že získava emocionálnu úľavu z procesu, v ktorom odpúšťa útočníkovi. Odpúšťajúci objavuje paradox odpustenia: ak dáme iným dar súcitu, veľkodušnosti a morálnej lásky, nás samých to uzdravuje. V tomto modeli je odpustenie a súcitné sebaovládanie odpoveďou na nepravosť alebo na krivdu.

DEFINÍCIA ODPUSTENIA

Keď racionálne stanovíme, že sme boli nespravodlivo zranení, odpustíme vtedy, keď

- 1- sa úmyselne a vedome vzdáme hnevu, rozhorčenia a s nimi spojených reakcií (myšlienok, správania) napriek tomu, že máme na ne právo;
- 2 - namiesto toho sa človeku, ktorý sa proti nám previnil, pokúsime ponúknuť dobročinnosť, ktorá môže v sebe zahŕňať súcit, nepodmienenú hodnotu človeka, štedrosť a lásku, dary, na ktoré vinník nemá právo.

ODPUSTENIE...

... je proces

... je **paradox**: „Požehnanéjšie je dávať ako brať“ = paradox. Keď niečo dostaneš, máš viac, a keď dáš, máš menej. Ak sa načiahame k tomu, kto nás zranil, my sme tí, ktorí sú liečení.

... je **kontinuum**, môže byť čiastočné alebo úplné. Nie „všetko alebo nič“.

... môže byť **stabilné alebo nestabilné**

... je **vyvojové**- vyvíja sa . Najskôr snáď iba kognitívne (so žiadnymi pocitmi, žiaden súcit, žiadna láska), neskôr možno emocionálne (cítiť sa ako odpúšťajúci) alebo duchovne (skrze Boha).