

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

Zralé odpuštění jako potenciální strategie vyrovnávání se s rodičovskou křivdou v období vynořující se dospělosti

Mature Forgiveness as a Potential Strategy for Resolving Parental Offense During Emerging Adulthood

Klinická psychologie

Autor

PhDr. Dalimil Staněk, DiS.

Odborný školitel

doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc.

Olomouc

2021

Prohlašuji, že jsem disertační práci na téma *Zralé odpuštění jako potenciální strategie vyrovnávání se s rodičovskou křivdou v období vynořující se dospělosti* vypracoval pod vedením školitele samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato disertační práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum a místo:

Podpis:

Děkuji účastníkům výzkumu, kteří se podělili o část svých životních příběhů a umožnili mi načrtnout mentální mapu jejich prožívání a zvládání. Děkuji odborné školitelce paní doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc. za její důvěru, postřehy, trpělivost, nasazení i směřování v průběhu psaní. Děkuji externím expertům, kteří poskytli konzultaci. Jmenovitě: David VanDyke, PhD., Everett Worthington, PhD. a Daniel Green, PhD. Děkuji své manželce Lence za podporu, obětovaný čas v trpělivém porozumění pro mé intelektuální záliby. Zvláštní dík patří všem, kteří vnesli do mého života bolest křivdy a nasměřovali mou pozornost k odpuštění.

OBSAH

SEZNAMY A POZNÁMKY 1

I. TEORETICKÁ ČÁST

ÚVOD	4
<u>1 CO ŘÍKÁME SLOVEM ODPOUŠTÍM?</u>	5
1.1 DEFINICE ZRALÉHO ODPOUŠTĚNÍ	5
1.2 PSEUDO-ODPOUŠTĚNÍ	6
1.3 NEODPOUŠTĚNÍ	9
1.4 ODPOUŠTĚNÍ A JINÉ STRATEGIE VYROVNÁNÍ SE S KŘIVDOU	10
1.5 METAFORY ZRALÉHO ODPOUŠTĚNÍ	12
<u>2 ODPOUŠTĚNÍ V DĚJINNÝCH SOUVISLOSTECH</u>	13
2.1 ODPOUŠTĚNÍ V KONTEXTU NÁBOŽENSTVÍ	13
2.2 ODPOUŠTĚNÍ V KONTEXTU FILOZOFIE	21
2.3 ODPOUŠTĚNÍ V KONTEXTU PSYCHOLOGIE	24
2.4 TŘI DISKURZY V DIALOGU	29
<u>3 VÝVOJOVÉ ASPEKTY ODPOUŠTĚNÍ</u>	31
3.1 DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ	31
3.2 VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOST	35
3.3 STŘEDNÍ, POZDNÍ DOSPĚLOST A STÁŘÍ	38
3.4 TRENDY VÝVOJE	39
<u>4 KŘIVDA</u>	41
4.1 MEZERA NESPRAVEDLNOSTI	41
4.2 TRAUMA	44
<u>5 ODPOUŠTĚNÍ RODIČŮM</u>	46
5.1 RODIČOVSKÉ KŘIVDY A JEJICH DŮSLEDKY	46
5.2 SPECIFIKA VZTAHU POTOMKŮ K RODIČŮM VZHLEDEM K DYNAMICE ODPOUŠTĚNÍ	49
5.3 TEORIE CITOVÉ VAZBY A ODPOUŠTĚNÍ	52
5.4 FAKTORY ODPOUŠTĚNÍ VE VÝZKUMECH	55
5.5 MODELY PROCESU ODPOUŠTĚNÍ	58
<u>6 SHRNUÍ TEORETICKÝCH VÝCHODISEK</u>	62
6.1 SHRNUÍ	62
6.2 ZÁVĚR	64

II. EMPIRICKÁ ČÁST

7	METODOLOGIE VÝZKUMU	66
7.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	66
7.2	CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	66
7.3	METODA VÝZKUMU	68
8	VÝSLEDKY VÝZKUMU	72
8.1	JAKÝ MAJÍ MLADÍ DOSPĚLÍ POSTOJ KE KONCEPTU ODPUŠTĚNÍ?	72
8.2	S JAKÝMI TYPY RODIČOVSKÝCH KŘIVD MAJÍ MLADÍ LIDÉ ZKUŠENOST, JAK JE PROŽÍVAJÍ, INTERPRETUJÍ A ZVLÁDAJÍ?	86
8.3	CO MLADÝM LIDEM POMÁHÁ A CO BRÁNÍ V ODPUŠTĚNÍ RODIČOVSKÉ KŘIVDY?	98
8.4	JAKÝ MODEL NEJLÉPE VYSTIHUJE SPOLEČNOU I SPECIFICKOU ZKUŠENOST PARTICIPANTŮ S ODPUŠTĚNÍM VNÍMANÉ RODIČOVSKÉ KŘIVDY?	113
8.5	V ČEM JE VYTVOŘENÝ MODEL PODOBNÝ A V ČEM JE ROZDÍLNÝ OPROTI VYBRANÝM TEORETICKÝM MODELŮM ODPUŠTĚNÍ?	159
9	DISKUSE	162
9.1	DISKUSE NAD ZÁVĚRY PRVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	162
9.2	DISKUSE NAD ZÁVĚRY DRUHÉ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	164
9.3	DISKUSE NAD ZÁVĚRY TŘETÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	165
9.4	DISKUSE NAD ZÁVĚRY ČTVRTÉ A PÁTÉ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	167
9.5	MOŽNOSTI VYUŽITÍ MODELU V PSYCHOLOGICKÉM PORADENSTVÍ	173
9.6	LIMITY VÝZKUMU	174
9.7	DALŠÍ MOŽNOSTI VÝZKUMŮ	176
10	ZÁVĚRY	177
SOUHRN		178
CITOVANÁ LITERATURA		180

III. PŘÍLOHY

- PŘÍLOHA Č. 1. ČESKÝ A ANGLICKÝ ABSTRAKT DISERTAČNÍ PRÁCE
- PŘÍLOHA Č. 2. INFORMOVANÝ SOUHLAS
- PŘÍLOHA Č. 3. ŠKÁLA ZRALÉHO ODPUŠTĚNÍ (ZORK)
- PŘÍLOHA Č. 4. HODNOTY VERBÁLNÍHO ČASU
- PŘÍLOHA Č. 5. ROVINA METAFORY MODELU TONAMOOMAK

SEZNAMY A POZNÁMKY

Diagramy

DIAGRAM 1 – MEZERA NESPRAVEDLNOSTI	42
DIAGRAM 2 – CITOVÁ VAZBA PODLE BARTHOLOMEWOVÉ A HOROWITZE (1991, 227)	53
DIAGRAM 4 – DEFINICE ODPUŠTĚNÍ – STRUKTURA KONCEPTU	74
DIAGRAM 5 – STRUKTURA KONCEPTU BEZPODMÍNEČNÉHO A LIMITOVANÉHO ODPUŠTĚNÍ	80
DIAGRAM 6 – DŮSLEDKY KŘIVDY	92
DIAGRAM 7 – MODEL MEZERY NESPRAVEDLNOSTI (STRUKTURA)	98
DIAGRAM 8 – MODEL MEZERY NESPRAVEDLNOSTI (VÝSLEDKY VÝZKUMU)	112

Grafy

GRAF 1 – MNOŽSTVÍ VERBÁLNÍHO ČASU PODLE TYPOLOGIE PARTICIPANTŮ	123
--	-----

Tabulky

TABULKA 1 – FAKTORY ODPUŠTĚNÍ (ZÁVĚRY VÝZKUMŮ)	57
TABULKA 2 – CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A OTÁZKY ROZHOVORU	67
TABULKA 3 – PŘEHLED VÝZKUMNÉHO VZORKU	70
TABULKA 4 – ČASOVÝ HARMONOGRAM VÝZKUMU	71
TABULKA 5 – EXTERNÍ A INTERNÍ VLIVY NA ODPUŠTĚNÍ RODIČOVSKÉ KŘIVDY	112
TABULKA 6 – POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ OSA ŠKÁLY ZORK	115
TABULKA 7 – PŘIŘAZENÍ PARTICIPANTŮ DO ŠESTI KATEGORIÍ	122
TABULKA 8 – KATEGORIE PARTICIPANTŮ V ZÁVISLOSTI NA POHLAVÍ A FOKUSU	122
TABULKA 9 – TYPY ODPUŠTĚNÍ R-KŘIVD, JEJICH CHARAKTERISTIKA A VÝSKYT	154
TABULKA 10 – KATEGORIE PARTICIPANTŮ A JEJICH CHARAKTERISTIKA	156
TABULKA 11 – POROVNÁNÍ MODELŮ PROCESU ODPUŠTĚNÍ	159
TABULKA 12 – POROVNÁNÍ FACILITUJÍCÍCH FAKTORŮ ODPUŠTĚNÍ NAPŘÍČ VÝZKUMY	165

Modely

MODEL 1 – TONAMOOMAK STRUKTURA POLÍ	116
MODEL 2 – TONAMOOMAK DYNAMIKA VAZEB	121
MODEL 3 – TONAMOOMAK PO-HÁDKY (ROZLOŽENÍ POLÍ)	125
MODEL 4 – TONAMOOMAK PO-HÁDKY (DYNAMIKA VAZEB)	128
MODEL 5 - TONAMOOMAK MAMA-BOY (ROZLOŽENÍ POLÍ)	131

MODEL 6 - TONAMOOMAK MAMA-BOY (DYNAMIKA).....	134
MODEL 7 – TONAMOOMAK DVĚ-KRÁLOVNY (ROZLOŽENÍ POLÍ)	136
MODEL 8 – TONAMOOMAK DVĚ-KRÁLOVNY (DYNAMIKA)	138
MODEL 9 – TONAMOOMAK FOTR-LOTR (ROZLOŽENÍ POLÍ).....	141
MODEL 10 – TONAMOOMAK FOTR-LOTR (DYNAMIKA)	144
MODEL 11 – TONAMOOMAK NA-OBOU-FRONTÁCH (ROZLOŽENÍ POLÍ)	146
MODEL 12 – TONAMOOMAK NA-OBOU-FRONTÁCH (DYNAMIKA)	149
MODEL 13 – TONAMOOMAK DVA-KOHOUTI (ROZLOŽENÍ POLÍ)	150
MODEL 14 – TONAMOOMAK DVA-KOHOUTI (DYNAMIKA).....	151

Použité zkratky a symboly diagramů

R-Křivda..... Rodičovská křivda

GTM..... Graunded theory method / Metoda zakotvené teorie

ToNaMOOMaK... Topograficko-narativní model odpuštění otcovské a mateřské křivdy

ZORK..... Škála zralého odpuštění rodičovské křivdy

==..... Je spojeno s

=>..... Je příčinou

[]..... Je součástí

Editorské poznámky

Pro rodičovskou křivdu je v textu uvedena zkratka r-křivda

Číslo v dolním indexu přiřazené ke kódu značí počet výskytů kódu

Výroky v uvozovkách ve výzkumné části označují citáty participantů

Podkapitoly jsou zakončeny graficky odděleným shrnutím hlavních závěrů

Terminologické poznámky

Na základě shody autorů v textu operuji s pojmy *viník* a *oběť*. Jsem si vědom zjednodušujících, a tudíž zavádějících aspektů tohoto dělení. Pro účely této práce jsem se rozhodl respektovat subjektivní rozdělení rolí, které si aktéři dramatu křivdy přidělují. Navíc, jak už to v dobrých příbězích bývá, se na konci ukáže pestřejší obrázek. *Křivdou* je bolestný interní rozpor oběti mezi očekávanou a prožitou zkušeností s viníkem. Pojem *smíření* vyjadřuje postoj člověka, který přijímá okolnosti, aniž by projevoval ambici je měnit. Pojem *usmíření* je použit k popisu vztahové interakce mezi viníkem a obětí, kdy se obě strany usmíří.

I. Teoretická část

„Jistě bych totiž ze své velkodušnosti nedovedl nic udělat. Ani odpustit bych nedovedl, protože útočník mě udeřil podle přírodních zákonů a přírodním zákonům se odpouštět nedá; ani zapomenout bych nedovedl, protože i když to odpovídalo zákonům přírody, přece jen to byla urážka.“

Zápisky z podzemí

F. M. Dostojevskij (1998)

ÚVOD

Cílem této disertační práce je prozkoumat a přiblížit problematiku **zralého odpuštění jako potenciální strategie vyrovnávání se s rodičovskou křivdou v období vynořující se dospělosti**. Teoretická část rozpracovává cíl a název práce. Výzkumná část představí design výzkumu a závěry zformuluje pomocí *Topograficko-narativního modelu odpuštění otcovské a mateřské křivdy*.

První kapitola **teoretické části** odpovídá na otázku: Co říkáme slovem odpouštím? Zabývá se **definicí** odpuštění a vymezuje se vůči jeho nezralým formám. Pokládá si otázku po nezbytnosti konceptu odpuštění, jeho výhodách a vztahu k alternativním strategiím. Druhá kapitola poskytuje přehled fenoménu odpuštění v **dějinných souvislostech** náboženského, filozofického a psychologického diskurzu. Zachycuje významné autory a jejich základní myšlenky. Třetí kapitola shrnuje přehled výzkumů na poli odpuštění v kontextu **vývojové psychologie**, protože odpuštění je s psychosociálním zráním neoddělitelně provázáno. V jádru čtvrté kapitoly je pojem **křivda**. Představuje koncept *Mezery nespravedlnosti* a zabývá se druhy křivd včetně traumatu. Pátá kapitola přesouvá pozornost na specifika **rodičovské křivdy**. Nabízí jejich typologii a popisuje specifika vztahu rodič-dítě vzhledem k dynamice odpuštění. Propojuje odpuštění s teorií citové vazby a obsahuje přehled dosavadních výzkumů na tomto poli. Představí vybrané **modely** odpuštění, které zachycují a popisují sekvence klíčových kroků a fází. Teoretická část směřuje ke dvěma cílům. Prvním je poskytnout komplexní přehled tématu odpuštění napříč širokým spektrem diskurzů. Tento přehled nebyl doposud v české psychologické literatuře dostupný, a proto je mu věnováno více pozornosti. Druhý cíl je úzce zaměřený a směřuje k formulaci výzkumného problému. Jedním z vývojových úkolů mladé dospělosti je zralé vyrovnání se s tématy primární rodiny včetně r-křivd. **Výzkumná část** zjišťuje a popisuje postoje mladých dospělých k odpuštění a způsoby, kterými se s vnímanou r-křivdou vyrovnávají, respektive jak o nich sami vypráví. Na základě kvalitativní analýzy rozhovorů se sedmnácti participanty bylo zodpovězeno pět výzkumných otázek. *Metodou zakotvené teorie* byl vytvořen **pracovní model** popisující proces odpouštění r-křivdy.

V předchozích akademických pracích jsem se zabýval tématy duchovního vývoje a duchovní krize. Po zakončení rozšířeného magisterského studia jsem začal formulovat novou oblast zájmu. Na odborném semináři jsem se seznámil s psychologickým konceptem odpuštění. Zaujal mě mimo jiné proto, že podobně jako předchozí téma stojí na pomezí teologie a psychologie. Pro účely disertace jsem téma zúžil na odpuštění r-křivdy. Ke zúžení přispěli dva vlivy. Jednalo se o zkušenost s předsvatebními přípravami snoubenců, během kterých jsme reflektovali pozitivní a negativní přínos primárních rodin. Druhým vlivem byl nedostatek literatury aplikující téma odpuštění na vztahy mezi rodiči a jejich potomky, v čemž jsem spatřil příležitost.

1 CO ŘÍKÁME SLOVEM ODPOUŠTÍM?

1.1 Definice zralého odpuštění

Pojem **odpuštění** v řadě kontextů nabývá odlišných významů. Janett Lewis (2005) je dělí podle objektu odpuštění na *odpuštění sobě samému, druhému, Bohu a okolnímu světu*. Steven Sandage a LeRon Shults v knize *The Faces of Forgiveness* (2003) představují tři sémantické kontexty odpuštění. Kontext *ekonomicko-právní*, ve kterém jsou odpuštění, trest a spravedlnost součástí recipitního udržování společenských vztahů. Kontext *terapeutický* pracuje s odpuštěním jako nástrojem intrapersonálního vyrovnání se s křivdou. Pro třetí kontext volí teologický pojem *redemptive – spásný*. Odráží teologické pole Božího odpuštění a od něj odvozeného odpuštění mezi lidmi. Přídavné jméno **zralé** je použito pro diferenciaci od forem pseudo-odpuštění (1.2). Zralé odpuštění existuje v provázanosti s osobní zralostí. Podle Bakerovy encyklopedie (1985) je zralost v psychologii použita k popisu osobnosti, která prošla potřebnými vývojovými kroky; operuje bez nezralých psychických obran; žije v přítomnosti s realistickým pohledem na sebe a druhého; sebe i druhého přijímá a vztahuje se k nim jako k bytostem a ne objektům.

Z výše uvedeného je zřejmé, že pojem odpuštění není díky závislosti kontextu jednoduše definovatelný. Celý obor vědeckého studia odpuštění se od začátku potýká s tím, že autoři používají pro objekt zájmu odlišné operativní definice. Neexistuje obecně uznávaná definice, na což výzkumníci i jejich kritici svorně poukazují. Z toho vyplývají i obtíže při vytváření meta-analytických studií (Musekura, 2010). Při vymezování pojmu převládá shoda v tom, že odpuštění není ztotožnitelné s pojmy *prominutí, přehlížení, popírání, omlouvání, smíření se* nebo *zapomenutí*. Většina také rozlišuje mezi odpuštěním a *usmířením*. Odpuštění jako intrapsychický děj závisí na aktivitě oběti a je vyjádřením její svobody (McCullough, 2008). Zatímco usmíření předpokládá obnovu vztahu, sladění společného příběhu a vyžaduje aktivní přístup obou stran. Existuje shoda v negativním vymezení odpuštění, ale snaha o pozitivní vyjádření se rozchází (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000). Následující definice jsou vybrány na základě četnosti použití a přínosu jejich autorů.

Robert Enright je zakladatelem *Forgiveness Institut* a průkopníkem zájmu pozitivní psychologie o odpuštění. Dostal se k němu skrze výzkumy morálního vývoje a rozpoznal v něm klíčový proces pro změnu života (Musekura, 2010). Výzkumy na poli odpuštění publikuje od konce osmdesátých let. V současnosti působí na univerzitě ve Wisconsinu, USA. Odpuštění definuje Enright (2015, 32) následovně: „*Lidé, kteří racionálně uznávají, že jim někdo ukřivdil, odpouštějí, když se rozhodnou vzdát zášť a přidružených reakcí (na které mají právo), a usilují reagovat na viníka na základě morálního principu dobročinnosti, která může zahrnovat soucit, bezpodmínečnou*

hodnotu, štědrost a lásku (na což viník, z podstaty svého ubližujícího činu, nemá nárok).“ Tato definice předpokládá, že oběť přiznává křivdu; dobrovolně se začne vztahovat s milostí vůči viníkovi; a vzdá se odplaty, na kterou má nárok. Odpuštění chápe jako projev lidskosti překračující hranice spravedlnosti. Změna vnitřního postoje se projeví ve změně chování.

Everett Worthington (2006; 1998; 2005) je klinický psycholog a emeritní profesor Virginia Commonwealth University, USA. I on se odpuštěním na akademické úrovni zabývá přes třicet let. V devadesátých letech spolupracoval s Enrightem a sdílí s ním řadu důrazů. Odpuštěním se oběť vzdává hněvu a touhy po pomstě. Pro Worthingtona je typické rozlišení dvou druhů odpuštění. *Odpuštění rozhodnutím* vyjadřuje volní akt člověka vzdání se odplaty a obrazného *oddlužení* viníka. Příprava na rozhodnutí bývá delší, ale samotné odpuštění je symbolicky vyjádřený jednorázový akt. Odpuštění z rozhodnutí oběť motivuje k dalším krokům, kterými jsou emocionální odpuštění a usmíření (Worthington, 2013). *Emocionální odpuštění* se projeví změnou na rovině emocí. Negativní emoce hněvu a strachu vůči viníkovi jsou nahrazeny jinými, pozitivnějšími. Jedná se o dlouhodobější proces. Worthingtonovo dělení nabízí útěchu lidem, kteří zpochybňují opravdovost svého rozhodnutí odpustit v situaci, kdy se záhy nedostaví očekávané pozitivní emoce vůči viníkovi. Rozlišení mezi emocionálním odpuštěním a odpuštěním z rozhodnutí je všeobecně přijímáno.

Michael McCullough (2000) odpuštění studuje z evolučního hlediska. Shrnuje společné rysy dosavadních definic a extrahuje definici jednotící (Musekura, 2010). Výsledný efekt odpuštění tkví ve změně postoje oběti vůči viníkovi reálnému i mentálně reprezentovanému. „*Odpuštění je vnitřní prosociální změna vůči tomu, o kom předpokládáme, že se provinil. Tato změna je situována do specifického mezilidského kontextu.*“ (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000, 9). Definice naznačuje relativizující subjektivní rozměr křivdy. Důraz je položen na vnější změnu způsobenou interním procesem odpuštění.

Pojem odpuštění je v různých kontextech používán odlišně. Tato práce je koncipována v diskurzu mezilidského, intersubjektivního a terapeutického odpuštění. Definuje zralé odpuštění spolu s McCulloughem jako *vnitřní prosociální změnu* oběti vůči tomu, *koho pokládá za viníka*. Tato *změna* je komplexním volním, emocionálním i vztahovým fenoménem.

1.2 Pseudo-odpuštění

Slovo odpuštění podobně jako další velké pojmy má emocionální náboj a je kontroverzní. Pro některé je to pojem axiomaticky pozitivní, pro jiné je zatížen negativní zkušeností. Lidé, pro které je pojem ohrožující, mají potřebu se vůči němu vymezit a ujistit se, že ten, kdo o odpuštění mluví, si je vědom jeho omezení, rizik a možností zneužití. Tento jev akceptují autoři monografií o odpuštění napříč obory a v úvodních kapitolách odpuštění pozitivně definují a zároveň se vymezují

vůči jeho nezralým formám (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos & Freedman, 1991). Fatma Ikiz a kol. (2015) z turecké univerzity zkoumali postoj psychologů k využití odpuštění v klinické praxi. Většina dotázaných jej považovala za vysokou hodnotu v terapii, ovšem pouze za předpokladu, že se zřetelně rozlišuje mezi zralým odpuštěním a pseudo-odpuštěním. Ke stejným výsledkům dochází i Marianne Glaeser (2008). Loren Toussiant a kol. (2001) zkoumali souvislosti mezi odpuštěním a duševním zdravím. Navzdory předpokladům zjistili, že proaktivně odpouštějící lidé, pro které bylo odpuštění hodnotou, měli více psychických obtíží. Autoři nabízí několik možných vysvětlení. Byli to lidé se silnou motivací odpustit, ale odpuštění pro ně bylo těžké a stres z něj symptomatizovali. Byli to lidé, kteří odpustili povrchně, nabídli odpuštění, ale niterný konflikt zůstal nevyřešen. Roli mohl hrát i osobnostní rys, například zvýšený neuroticismus. Autoři konstatují, že ne všechny formy odpuštění podpoří v krátkodobém horizontu psychické zdraví a wellbeing. Sharon Lamb a Jeffrie Murphy (2002), filozofičtí kritici konceptů odpuštění, na tyto úvahy reagují otázkou, jestli je duševní zdraví vyjádřené v osobním pocitu štěstí nejvyšším cílem a smyslem lidského života.

Salman Akhtar (2009) rozlišuje osm patologických okruhů odpuštění. Jaro Křivohlavý (2003; 2010) systematizuje, co odpuštěním nemyslí podobně jako Worthington (2005), Enright (2000) a Sandage (2016). Nezralé a potenciálně patologické formy odpuštění spadají do několika kategorií.

1) Předčasné odpuštění se projeví jako rychlé řešení. Funguje na principu obranného mechanismu jako snadně aplikovatelná *záplata* (Enright & Fitzgibbons, 2000). Sandage a Worthington (2016) zkoumali odpuštění v dlouhodobé psychoterapii. Klienti se sklonem k ambivalentním citovým vazbám deklarují odpuštění v ranné části terapie. V průběhu dalšího procesu hladina hněvu a neodpuštění opět vzrůstá. Tento moment vidí jako příležitost prohloubit s klientem pochopení odpuštění. Jiným příkladem mohou být lidé, kteří se vyhýbají konfrontaci s viníkem a popírají i svůj vlastní hněv. Pete Walker (2013) považuje předčasné odpuštění za funkci mechanismu popření. Z dlouhodobého hlediska takovýto přístup vztahy neobnovuje ale ničí. Lamb a Murphy (2002) kritizují modely pozitivní psychologie, protože svádí k tomu, že člověk vynechá nezbytné kroky procesu odpuštění (např. hněv a truchlení), a přesto verbálně deklaruje odpuštění.

2) Odpuštění z donucení je významně ovlivněno sociálním okolím a zjednodušeným ideologickým přesvědčením. Postrádá sílu vnitřního autentického rozhodnutí a nereflektuje komplexní realitu. Vyskytuje se u lidí s vysokou mírou úzkosti ze ztráty vztahu a závislostí na autoritách (Glaeser, 2008). Příkladem je fundamentálně náboženské prostředí, které odpuštění staví do popředí jako vysokou hodnotu. V křesťanském kontextu bývá argumentováno vybranými výroky Ježíše Krista o tom, že ti, kdo neodpustí druhým, nemohou počítat s Božím odpuštěním. Při jednoduché aplikaci na první pohled zřejmého významu textu dochází ke zvýšení nátlaku na oběť. V teologické argumentaci se vůči těmto přístupům vymezuje mimo jiné Maria Mayo (2015)

a Doris Reisingerová (2019). Před laciným odpuštěním varuje i teolog Miroslav Volf (2000). V kontextu terapeutickém je třeba počítat s implicitním očekáváním terapeuta, které klient vycítí, a může se mu snažit přizpůsobit, aby se zalíbil, nebo se naopak vůči němu přenosově vymezit.

3) Trestající odpuštění se projeví, když oběť viníka konfrontačně informuje o uděleném odpuštění. Dává tak explicitně najevo morální nadřazenost a manipuluje ho do pozice dlužníka, kterému bude odpuštění opakovaně připomínáno. Tato dynamika vztahu oběti a viníka škodí, místo aby jej prohloubila (Adams, Zou, Inesi & Pillutla, 2015; Heider, 1959). Podstatu trestajícího odpuštění vystihuje Oskar Wilde podtitulem nedokončené hry *Florentská tragédie* (2017): „*Odpouštějte svým nepřátelům, nic jiného je tolik nerozčílí.*“ Podle Křivohlavého (2003) odpustit neznamená přijmout povýšený, pohrdlivý a přehlízivý postoj vůči viníkovi. Gabrielle Adams a kol. (2015) výzkumem potvrzují, že pohled viníka na oběť jako samo-spravedlivou a nadřazenou vztahu škodí. Poukazují na rizika veřejného vyznání odpuštění viníkovi, které není zahrnuto do procesu usmíření. Podobnou dikci najdeme i ve filozofickém díle Marthy Nssabaum (2016).

4) Nepochopení odpuštění. Existují potenciálně škodlivá přesvědčení o odpuštění. Ten, kdo *ztotožní odpuštění s usmířením se*, očekává, že odpuštění musí být doprovázeno znovu-sblížením nehledě na potenciální nebezpečí (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts & Roberts, 2005; Waldron & Kelley, 2008). Worthington a Sandage (2016) předkládají seznam rozšířených mýtů o odpuštění: *Odpuštění není úplné, dokud odpouštějící neprožívá pokoj; odpuštění vyžaduje, aby oběť viníkovi oznámila, že mu odpustila; odpuštění je vždy pro odpouštějícího výhodné; podmínkou odpuštění je viníkova omluva, lítost a odškodnění; odpustit znamená nechat se znovu vystavit zneužívání a násilí ze strany viníka a nenastavit hranice* (Schultz, Vuncannon & Bump, 2016); *odpustit znamená zapomenout* (Denton & Martin, 1998). Téma odpuštění a zapomínání je často diskutováno. U malých křivd může být projevem odpuštění zapomenutí, ovšem u výrazných křivd a traumat nikoliv. Zapomenutí by spíše odkazovalo k aktivitě silného obranného mechanismu (Stoop & Masteller, 2004). Výše uvedené výroky ukazují na pokřivené pojetí odpuštění a byly vyvráceny jako nevhodné a patologické (Worthington & Sandage, 2016). Exline a kol. (2016) zkoumali okolnosti, za kterých lidé zpětně litují odpuštění, pro které se rozhodli. Uvádí, že většina lidí odpuštění nelituje. Ve zbývajících množině rozlišují čtyři scénáře, které ke zpětnému zpochybnění rozhodnutí přispěly. (a) Lidé, u kterých se po rozhodnutí odpustit nedostavila emocionální úleva. (b) Lidé, kteří v důsledku odpuštění přišli o něco, s čím nepočítali a co nechtěli. (c) Lidé, kteří vykazovali menší míru religiozity a nevnímali odpuštění jako hodnotu. (d) Lidé, kteří vykazovali vyšší míru narcismu, odpuštění proklamovali, ale zároveň měli tendenci si recipročně něco nárokovat. Ti, kdo odpuštění litovali, měli kvůli nepřesnému pochopení odpuštění nenaplněná očekávání.

5) Odpuštění jako součást patologické vazby. Jedním z kritiků teorie odpuštění představené Worthingtonem, Enrightem a McCulloughem je James McNulty (2011). Zveřejnil výzkum odpuštění mezi mladými manželskými páry. Partner, který přirozeněji odpouštěl, byl v páru dlouhodobě slabším a rozvinula se nevyvážená patologická vazba. S těmito závěry McNulty apeluje na Enrighta, aby přehodnotil svá stanoviska a propagaci odpuštění jako zralé strategie. Enright se vůči námitkám vymezuje tím, že autoři odpuštění definují nepřesně. To, co podle něj McNulty zkoumal, byla forma pseudo-odpuštění, kdy člověk navenek ze slabosti odpouští, ale uvnitř hromadí zášť a hněv (Thompson, Snyder, Hoffman & et al., 2005). V rozšířené škále *Enright Forgiveness Inventory* (EFI) je zařazena subškála pseudo-odpuštění. Mezi položky škály najdeme tvrzení (Enright & Fitzgibbons, 2000): *Když se na to zpětně dívám, tak se vlastně nic nestalo; Nebyla to jeho chyba; Asi jsem si to zasloužil.* Častým příkladem pseudo-odpuštění v rámci patologické vazby je spoluzávislost podrobně popsána v adiktologické literatuře (Kalina, 2015).

Uvedené formy pseudo-odpuštění spojuje to, že odpuštění vyhlásí, ale pod povrchem nechají nezpracované emoce. V krátkodobém horizontu nemusí být rozdíl pozorovatelný, ale časem se projeví. Zralé odpuštění přichází po konfrontaci s křivdou, hněvem, smutkem a bolestí (Glaeser, 2008). Přestože literatura zaměřená na odpuštění definuje nezralé odpuštění, sklízí kritiku. Lamb, Murphy (2002) a Alford (2013) uznávají, že v psané podobě je odpuštění pojímáno zrale, ale v praxi je zneužito. Lidé čtou výzvu k odpuštění a dosadí si tam svou zvnitřněnou představu odpuštění a opomíjí fakt, že autor strávil několik stran pojmenováváním jeho nezralých forem.

Koncept odpuštění je kontroverzní. Rizika jsou dobře zdokumentována a pomáhají odlišit zralé odpuštění od nezralého. Typy pseudo-odpuštění: předčasné odpuštění, odpuštění z donucení, trestající odpuštění, nepochopení odpuštění a odpuštění součástí patologické vazby.

1.3 Neodpuštění

Podle Worthingtona (2006) je chronické neodpuštění stavem bytí, který v sobě spojuje řadu negativních emocí spojených s psychickou ruminací a převládající stresovou reakcí. Hněv a touha po pomstě mohou dodat člověku sílu reagovat a nastavit hranice, ale jejich chronifikace je nezdravá (Worthington, 2001). Důsledky křivdy spojené s dlouhodobým neodpuštěním Enright a Fitzgibbons (2000) popisují jako sedm úrovní bolesti: *hněv, stud, snížená energie, ruminace, porovnání se s viníkem, přetrvávající změny osobnosti a pesimističtější životní filozofie.* Projevy můžeme rozdělit do tří oblastí. **1) Neodpuštění je doprovázeno stresem a negativními emocemi.** Výzkumy opakovaně ukazují na pozitivní korelaci mezi neodpuštěním a hněvem (Berry, Worthington Jr., Parrott III, O'connor & Wade, 2001; Berry, Worthington, O'connor, Parrott & Wade, 2005; McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001), stresem (Worthington Jr. & Scherer, 2004),

strachem a studem (Denton, 2014). **2) Neodpuštění vážně narušuje vazby s lidmi.** Pokud oběti na setkání s viníkem reagují stresem, tak se i společně obývaný prostor domácnosti, školy nebo pracoviště jeví jako nebezpečný. Oběť se navíc ve stresu stává sobečtější čímž zraňuje druhé a předává štafetu dál (Worthington, 2006). **3) Neodpuštění vede ke snížení životní energie.** Oběť má tendenci se v myšlenkách ke křivdě vracet, případně vynaloží značnou část psychické síly na obranu před vzpomínkami. Obsesivní ruminace vyčerpává a brání člověku zabývat se jinými tématy (Burnette, Davis, Green, Worthington & Bradfield, 2009). Dlouhodobě se projevuje v pesimističtější životní filozofii, mentalitě oběti a identitě určené křivdou, viníkem a vlastní bezmocí (Libby, 1992).

Chronické neodpuštění se projevuje na rovině emocí, vztahů, výkonu i osobnosti.

1.4 Odpuštění a jiné strategie vyrovnání se s křivdou

Přestože Worthington prohlubování poznání o odpuštění a jeho globálnímu rozšiřování věnoval životní kariéru, uznává, že odpuštění není jedinou možnou a za každých okolností vhodnou reakcí oběti na křivdu (Wade & Worthington Jr., 2003). Vyzývá k pokoře a opatrnosti, aby se z odpuštění nestal univerzální zjednodušený nástroj řešení problémů. I výzkumy porovávající intervenci zaměřenou na odpuštění s jinou terapeutickou intervencí ukazují na minimální rozdíly v efektu. Příkladem jsou studie Grahama, Enrighta a Klatta (2012) zkoumající vliv skupinové terapie mladých dospělých vyrovnávajících se s rozvodem rodičů; studie Lin, Enrighta a Klatta (2013) zaměřené na růst wellbeingu; nebo studie Freedmana a Knappa (2003) taktéž zaměřená na odpuštění rodičům po rozvodu. Jaké jsou alternativy k odpuštění a v čem je odpuštění jedinečné?

1.4.1 Alternativní způsoby vyrovnání se s křivdou

Pokud je neodpuštění prožíváno jako nežádoucí a zároveň člověk nevidí odpuštění jako možnou cestu, existují alternativní koncepty a způsoby řešení. Worthington (2001) je dělí na interpersonální a intrapersonální. **1) Interpersonální** řešení křivdy zahrnují: *spravedlnost* (pomsta, odplata, právní zásah, ponížení viníka a jeho omluva a lítost), *vyřešení konfliktu* (kompromis, shoda, zastavení eskalace násilí) a *sociální spravedlnost* (normy, na kterých se lze shodnout). Podle McCullougha (2008) má odplata výhodu v tom, že pomůže viníkovi, aby situaci neopakoval a je exemplárním prostředkem pro širší komunitu. Rizikem je eskalace násilí. **2) Intrapersonální** řešení spočívá ve změně nastavení člověka: *obranné mechanismy* (popření, projekce), *zapomenutí* (čas zahojí rány, změní se perspektiva), *změna vyprávěného příběhu* (lidé jsou zlí) a *smíření se* (smíření se s realitou křivdy a důsledků). Wade a Worthington (2003) zkoumali souvislost mezi odpuštěním a snížením projevů neodpuštění. Zjistili, že přestože oba procesy jdou

stejným směrem, nejsou totožné. Hladinu neodpuštění lze snížit různými způsoby, aniž by k odpuštění došlo nebo se na něj přímo cílilo. Závěry výzkumu ukazují, že odpuštění snižuje projevy neodpuštění, ty však mohou být zredukovány i jiným způsobem. Třeba pomocí alternativních způsobů řešení (Worthington, 2001).

1.4.2 Pozitivní efekt odpuštění

Zralé odpuštění není jediný způsob vyrovnání se s křivdou a snížení negativních psychofyzilogických projevů souvisejících s neodpuštěním. Přesto jako hodnota vystupuje do popředí před ostatními především díky pozitivnímu efektu na zdraví člověka a fungování komunity.

1) Udržení a obnova blízkých vztahů: Denhami (2005) a Fincham (2000) považují za důležité učit děti nastavovat hranice, vyjadřovat nelibost, ale také odpouštět a usmiřovat se. Jen tak si děti dovedou udržet blízké vztahy, které jsou dobrým prediktorem životní spokojenosti a úspěchů. Odpuštění má příznivý vliv na obnovu vztahu a zvyšuje kooperaci mezi lidmi (Oostenbroek & Vaish, 2019). **2) Zpracování hněvu:** Hněv lze vyjádřit navenek pomstou, vyhýbáním se, nebo obrácením proti sobě (Cleary & Horsfall, 2014; Fitzgibbons, 1986). Odpuštění je alternativní strategií, která nemusí vést k eskalaci násilí nebo vyhýbavému a sebedestruktivnímu jednání. Odpuštění hněv využije k nastavení hranic a zároveň se hněvu a zášti dobrovolně vzdává, a pokud je to možné, učiní krok ke znovuobnovení vztahu (Walker & Hathaway, 2013). Odpuštění není pasivní reakcí, ale proaktivním krokem. V reakci na křivdu se objevují i další emoce než hněv. Denton (2014) popisuje snížení studu a pocitu viny v souvislosti s odpuštěním u sexuálně zneužívaných adolescentů. **3) Zvýšení wellbeingu:** výzkumy naznačující pozitivní vliv odpuštění na pocit wellbeingu provedl Mark Rye (2002; 2005). **4) Zdraví:** Pozitivní vliv odpuštění na zdraví jedince je prokázán v celé řadě studií a není v kapacitě tohoto limitovaného odstavce pojednat o všech jeho nuancích. Shrnutí výzkumů přináší Alex Harris a Carl Thoresen (2005) v knize *Handbook of Forgiveness* v kapitole o odpuštění, neodpuštění, nemoci a zdraví. Pozitivní vliv odpuštění na tělesné funkce zmiňuje Hood, Hill a Spilka v *Psychologii náboženství* (2009). Přehledovou studii o vlivu odpuštění jako emocionálně-copingové strategie na zdraví nabízí Worthington a Scherer (2004). V závěrech jsou opatrnější a vyzývají k dalším studiím, které by zřetelněji oddělily vlivy jednotlivých proměnných.

Odpuštění není jedinou strategií snižující efekt neodpuštění. Mezi alternativní strategie patří na interpersonální rovině spravedlnost nebo vyřešení konfliktu. Na intrapersonální rovině jsou volbou obranné mechanismy, zapomenutí, přepis příběhu nebo smíření se. Zralé odpuštění má pozitivní důsledky v oblasti blízkých vztahů, zpracování hněvu, zvýšení wellbeingu a zdraví.

1.5 Metafory zralého odpuštění

Edukace je podle Enrighta (2000) nezbytnou součástí terapeutické intervence k odpuštění. Klienti mívají mylné, neúplné a zavádějící představy o odpuštění. Pro názorné uchopení zralého odpuštění vznikla řada příměrů, kterými lze téma edukativně přiblížit. Metafora může být leckdy výstižnější, přijatelnější a uchopitelnější než definice. Obsahuje imaginativní hloubku a nejen technicky popisnou rovinu. Nachází se na hranici toho, co lidská mysl vědomě ví a co ještě ne. Definice vyžaduje jasnou znalost, metafora vystihuje znalost intuitivní. Psychologie využívá obojího, jak jasných exaktních formulací, tak obrazů a metafor pohybujících se na hranici neznámého. Zároveň je každá metafora zavádějící, protože zpravidla ilustruje jeden hlavní rys odpuštění. Oproti komplexní definici jí tak mohou další rozměry uniknout.

1) *Odpuštění jako vězení s klíčem uvnitř.* Název knihy Kateřiny Lachmanové (2018) přibližuje přirozený paradox odpuštění. Neodpuštění je pro oběť jako vězení minulosti. Neuvědomuje si, že klíč ke svobodě má sama k dispozici. Odpuštění je jedna z mála proaktivních změn v postoji vůči křivdě, kterou může oběť udělat bez přičinění viníka. 2) *Jako odpouštíme studenou vodu z kohoutku dříve, než začne téct teplá, tak je potřeba odpouštět do té doby, než člověk odpustí.* Tento obraz vystihuje psychodynamické pohledy na odpuštění. Zdůrazňuje vyplavení negativních emocí hněvu a smutku jako zásadní část procesu odpouštění. Člověk sám nemůže svou vůlí odpuštění docílit. Může se rozhodnout začít odpouštět, ale jak daleko se v něm dostane, nezávisí jen na jeho vědomí. 3) *Odpustit znamená otevřít dlaň a pustit to, co v ní svírám.* V češtině slovo odpuštění etymologicky obsahuje metaforu *puštění*. Člověk, který odpouští, se tak vzdává svého hněvu, nároku na odplatu a pomsty. Prázdné dlaně symbolicky otevírá budoucnosti. Podobnou etymologii obsahuje slovo *ἀφίημι* v řečtině (Liddell & Scott, 1966), stejně jako jeho latinský ekvivalent *remittere*. *Puštění* je tak jednou z nejstarších metafor dochovanou minimálně dvě tisíciletí ve struktuře jazyka. 4) *Zabijím monstra a odpouštím lidským bytostem.* Odpuštění vyžaduje proměnu viníka v myslí oběti. Z monstra nahánějícího hrůzu se stává lidská bytost, kterou je možno obdarovat odpuštěním. Příměr podtrhuje roli empatie, změny pohledu na viníka a nastavení hranic. Dokud je druhý v představě oběti nebezpečným monstrem, je nebezpečné mu odpouštět. 5) *Odpustit znamená dát dar.* Aspekt odpuštění jako daru z francouzského *par-don* a anglického *for-give* extrahuje Julia Kristeva (2010) a jako součást definice odpuštění jej používá i Aaron Lazare (2004).

Pro ilustraci podstatných rysů zralého odpuštění jsou používány metafory. Odpuštění je jako vězení s klíčem uvnitř; jako postupné odpouštění vody; jako puštění něčeho, co držím; a jako dar určený lidským bytostem, ne monstrům.

2 ODPUŠTĚNÍ V DĚJINNÝCH SOUVISLOSTECH

S fenoménem odpuštění se setkáváme napříč obory od religionistiky a teologie, přes filozofii, pedagogiku, právo, politiku až po neurologii a psychologii. V některých myšlenkových světech má tisíciletou tradici, v jiných je relativním nováčkem i proto, že se samy obory diferencovaly od ostatních nedávno. McCullough v knize *Beyond Revenge – The evolution of Forgiveness Instinct* (2008) tvrdí, že jak touha odplácet, ať už agresí vyjádřena ven, nebo obrácená dovnitř, tak touha odpouštět a dát druhou šanci jsou hluboce biologicky zakořeněny v organismu. Pro jejich popis neváhá použít termín *instinkt*. Tvzení dokládá argumenty z evoluční biologie, historie i sociální psychologie. Samotná volba mezi odpuštěním a pomstou záleží na charakteru oběti, prostředí, výchově, hodnotách i chování viníka. Neodpuštění a pomsta pomáhá nastavit hranice chránící oběť a společnost před opakováním křivdy. Odpuštění naopak otevírá možnost další spolupráce a pokračování vztahů v komunitě. Obě strategie jsou nutné pro přežití skupiny hledající rovnováhu mezi trestem a odpuštěním. Pojem instinkt neznamena primitivní, automatickou reakci organismu (naopak se jedná o vysoce komplexní děj), ale vystihuje univerzálnost jevu napříč spektrem organismů v čase. Pokud je hypotéza instinktu správná, bude mít odraz napříč kulturami a dějinami. K podobným závěrům dochází i filozof Berel Lang (1994). Považuje odpuštění za univerzální fenomén, přestože se jeho projevy napříč kulturami liší. Cronbach a Meehl (1955) v metodologii psychologického výzkumu uvádí, že validní konstrukty se projeví napříč různými způsoby měření a pozorování. Je tedy odpuštění validním konstruktem projevujícím se napříč časem i obory?

Pro zasazení odpuštění do dějinných souvislostí se zaměříme na tři okruhy. Postupně se historicky rozšiřovaly, vycházely jeden z druhého a zpětně se ovlivňovaly. V současnosti existují vedle sebe. Worthington (2019) pro jejich provázanost používá metaforu tří tanečníků. Jedná se o diskurz náboženský, filozofický a nejmladší, ale v současnosti výrazný diskurz psychologický¹. V kontextu psychologického diskurzu je koncipována tato práce. Kvůli jeho historickému mládí jej zasadíme do širšího kontextu, který může poskytnout mimo jiné kritickou reflexi základních axiomů.

2.1 Odpuštění v kontextu náboženství

Odpuštění v náboženském kontextu má historickou váhu. Je nejstarším myšlenkovým kořenem, ze kterého vyrůstá a stále čerpá současná filozofická i psychologická diskuse. Globální náboženství mají stále významný vliv na prožívání, motivaci a chování lidí. V českém prostředí navíc pojem odpuštění vyvolává náboženské konotace a zdá se tedy vhodné jim porozumět.

¹ Rozsah textu neumožňuje věnovat pozornost kontextu politickému a právnímu, přestože také osobitým způsobem ovlivňují diskusi. Jsou zahrnuty pod diskurz filozofický, ke kterému mají nejbližší.

Určité formy mezilidského odpuštění najdeme ve všech světových náboženských systémech. Jsou pozorovatelné u monoteistických náboženství Západu, u Východních filozoficko-náboženských tradic (Bash, 2013) i lokálních směrů, dokonce i u těch, ve kterých je násilí vysokou hodnotou (McCullough, Bono & Root, 2005). Světoví protagonisté odpuštění byli zároveň náboženskými představiteli (McCullough, 2008). Mezi protestanty Martin Luther King Jr., v katolickém prostředí arcibiskup Desmond Tutu (1999) a v buddhistické tradici dalajláma (2009). Náboženské tradice reagují na existenciální zkušenost člověka s utrpením projevujícím se nezralostí, nemocí, chybou z nevědomosti, omylem z neschopnosti, ale i vědomým ublížením. Tradice vidí jeden ze svých hlavních přínosů, obhajující jejich existenci, v nabídce změny cílené na vyřešení stavu zla, hříchu a disharmonie. Součástí cesty bývá i odpuštění (Kalayjian & Paloutzian, 2009). Při běžném porovnání nemusí být podobnosti mezi náboženstvími patrné, protože tradice užívají odlišné pojmy zasazené do specifického jazykového systému, čímž dochází k obtížím při překladu a porovnání. Proto se některé náboženské pojmy nepřekládají a používají v původním znění, čímž si lépe uchovávají svůj původní význam (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey, Narayanan & Williams, 2000). Různé tradice mají o odpuštění odlišné představy, vychází z jiných příběhů a volí vlastní metody, kterými k odpouštějícímu životu motivují (Paloutzian & Park, 2005).

Zdroje pro tuto část vychází z kapitoly o psychologii náboženství od Farhadiana a Emmonse v knize *Forgiveness and Reconciliation* od (2009). Z článku Antonyho Bashe (2013) o specifičnosti Ježíšova pojetí. Z kapitoly McCullougha o odpuštění v náboženství v knize *Handbook of Psychology of Religion and Spirituality* (Paloutzian & Park, 2005). Z knihy Gregoryho Bocka *Philosophy of forgiveness* (2018). Rye a Pargament zpracovali interview s představiteli světových náboženství zabývajících se tématem odpuštění a zveřejnili je v knize *Forgiveness – Theory, Research and Practice* (2000). Protagonistům položili tytéž otázky ohledně chápání odpuštění, jeho definice, důležitosti, závislosti na omluvě viníka a bezpodmínečnosti. Současný náboženský svět můžeme rozdělit na dva odlišné myšlenkově-nábožensko-jazykově-příběhové systémy. Je tu tradice *Východu* prezentovaná v hinduismu, buddhismu, taoismu a konfucianismu. A tradice *Západu*, tvořena třemi úzce dějinně propojenými monoteistickými náboženstvími – judaismem, křesťanstvím a islámem.

Hodnota mezilidského odpuštění je běžná ve světových i lokálních náboženstvích.

2.1.1 Západní monoteistická náboženství

Judaismus: Nejstarší jazykový kořen slova odpuštění sahá k hebrejskému slovu נָשָׂא (nasa), které doslova znamená zvednout, pozdvihnout a odstranit. Jazykově vázaná metafora přiřkne oběti moc pozdvihnout a odstranit tíhu viny viníka. V textech *Tenachu* je slovo použito výhradně pro Boží odpuštění. Přímý apel na oběť, aby zdvihala a odstranila vinu v textech není. Mezilidské odpuštění

spadá do významového pole slova חֶסֶד (chesed), a značí skutky milosti, projevy lásky a lidskosti. Elliot Dorf, konzervativní rabín a profesor Judaismu, popisuje tři stupně odpuštění v židovství. První stupeň je prominutí maličkostí. Druhý stupeň je odpuštění spočívající ve vymazání provinění/dluhu viníka, kdy se oběť vzdává pomsty, trestu a odškodnění. Třetím stupněm je usmíření, kdy je viník obětí přijat a dojde k obnově vztahu (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey, Narayanan & Williams, 2000). Odpuštění je zásadním tématem judaismu, explicitně vyjádřeno pokáním a půstem při velkém podzimním svátku Jom kipur (Den Smíření). Teologie odpuštění se opírá o příběhy Božího odpuštění lidem. Analogicky potom lidé (Boží obrazy) odpouští druhým. Odpuštění je podmíněno pokáním, lítostí a proměnou viníka. Pokud oběť lítost neprojeví, žid nemá morální povinnost odpustit. Odpustí-li, je to jeho svobodné rozhodnutí učiněné ze zralosti a síly charakteru. Po druhé světové válce se rozvinula bohatá a dodnes živá diskuse ohledně odpuštění v souvislosti s Holokaustem. Za zmínku stojí kniha Simona Wiesenthala *The Sunflower* (1997) z prostředí koncentračního tábora, jejíž otevřený konec vyzval k mnohaletému dialogu psychologů, novinářů, náboženských představitelů, teologů, politiků a filozofů o povaze odpuštění.

Křesťanství: Politická filozofka a publicistka Hannah Arendt (1958) v knize *The Human Condition* argumentuje, že Ježíš z Nazaretu *objevil* myšlenku mezilidského odpuštění jako způsobu vyrovnání se s chybami minulosti. Její teze ohledně Ježíšova, a tudíž i křesťanského primátu na poli odpuštění byla přijímána jako axiomatická. Po více jak padesáti letech ji zpochybnil profesor filozofie Charles Griswold. Zmírňuje její výrok a oponuje tím, že myšlenka i praxe odpuštění existovala v před-křesťanských a mimo-křesťanských kulturách a souvisí s evolucí lidstva. Souhlasí však, že Ježíšovo učení a život vnesl do světa odpuštění novou dimenzi (Konstan & Griswold, 2012). Podle Bashe (2015) Ježíš formuloval to, co bylo v židovství přítomno v myšlence lásky k bližnímu. Nevynalezl tak odpuštění, ale slovně ho uchopil a vytvořil z něj hodnotu zřetelně aplikovatelnou na mezilidské vztahy. V křesťanské tradici je odpuštění přirovnáno ke smazanému dluhu, čímž uznává, že odpuštění je pro oběť do jisté míry ztrátové. Motivací k takovému odpuštění je soucit s viníkem, vědomí vlastní potřeby odpuštění a zážitek jeho přijetí. Bez motivace Ježíšovou obětí, Božím dobrovolným utrpením a darovaným odpuštěním by křesťanská výzva k odpuštění postrádala význam. Z Ježíšových výroků se vyvozuje myšlenka nezaslouženého bezpodmínečného odpuštění, nezávislého na omluvě a lítosti viníka, nebo zajištění spravedlnosti (Toussaint, Worthington & Williams, 2015). Tento důraz však opomíjí jiné Ježíšovy výroky, které lítost a omluvu viníka jako podmínku očekávají. Odpověď na otázku po bezpodmínečnosti nebo podmíněnosti odpuštění tak není v křesťanství absolutní, ale je závislá na kontextu. I v křesťanské teologii bylo téma mezilidského odpuštění dlouho zastíněno důrazem na Boží odpuštění. Průlom podle řady autorů přineslo kázání biskupa a filozofa Josefa Butlera (1896) působícího na přelomu osmnáctého

století v Londýně. Odkazují na něj Bash (2007), Lamb a Murphy (2002), McCullough (1998), Waler (2013), Nussbaum (2016) a další. Podle Bocka (2018) mělo Butlerovo kázání vliv na dějiny křesťanského, potažmo evropského myšlení o odpuštění (Corner & Corner, 2018). Odpuštění je každodenní rozhodnutí (Garcia, 2011) vzdát se zášti a hořkosti a překonat hněv a nenávisť (Griswold, 2007). Butler odlišuje odpuštění ctnostné, učiněné z vědomé poslušnosti, od zapomenutí, které může a nemusí přijít (Murphy & Hampton, 1988). Předjímá tak Worthingtonovo rozdělení na emocionální odpuštění a odpuštění z rozhodnutí. Konstan (2010) se k Butlerovu vlivu na dějiny myšlení staví kriticky a podotýká, že se zabýval víc hořkostí než komplexním pojednáním o odpuštění. Přesto nelze popřít jeho význam v přesměrování důrazu na mezilidské odpuštění a četnost odkazu na jeho myšlenky v literatuře.

Islám: Amir Ali za své životní poslání považuje budování mostů mezi kulturami ovlivněnými islámem a křesťanstvím. Připomíná, že odpuštění je jednou z devadesáti devíti vlastností Allaha. Pojem spadá do oblasti soudnictví a vyjadřuje uzavření případu provinění. V Koránu je vyjádřeno slovy: *prominout, odvrátit se od zlého* ale nejčastěji *zakrýt/pustit*. Ali uvádí příklad odpuštění proroka Mohameda, který osm let bojoval proti Mekce a ztratil přitom mnoho blízkých. Po dobytí vyhlásil amnestii pro všechny, kteří se mu nepostavili na odpor, když do Mekky vstupoval. Píše se o něm, že i když mohl jedním slovem zabít tisíce mužů, bylo jeho srdce osvobozeno od nespravedlnosti, hněvu, tyranie a falešné pýchy. Rozhodl se odpustit a slitovat. Islám učí střední cestu mezi dvěma extrémami, nastavením druhé tváře a vedením nekonečné krevní msty. Cesta spočívá v odplatě dosahující úrovně způsobeného utrpení, nebo v odpuštění, které je preferováno, protože vytváří lepší svět. Pokud viník činí pokání, je jednodušší pro oběť mu odpustit, i když může odpustit i nezávisle na pokání. Alláh odpouští pouze těm, kteří pokání činí. Všechno odpuštění je v konečném důsledku odvozeno od Alláha, protože i všechna provinění jsou namířena vůči němu. Odpuštění je vyjádřením jeho milostivé suverenity a nevyžaduje jeho vlastní oběť, tak jak je patrné v křesťanství. Smíření je vhodné, ale není nezbytné. Oběť se může rozhodnout kvůli charakterovým vadám viníka přerušit vztah (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey, Narayanan & Williams, 2000). Smail Bali (1997) se v odpovědi na Wiesenthalovo dilema zaměřuje na viníkovo utrpení a význam empatie. Abu-Nimer a kol. (2014; 2016; 2017) otevírají téma odpuštění v islámském školském prostředí. Reagují tak na fakt, že většina odborných textů a výzkumů týkajících se odpuštění není formulováno pro jejich vlastní kulturně náboženský kontext.

Západní monoteistická náboženství myšlenku mezilidského odpuštění odvozují od odpuštění nabízeného lidem Bohem. Uvnitř tradic je patrná širší náborů, ale přesto určitý akcent převládá. V Judaismu je to spravedlnost a milosrdenství, v křesťanství bezpodmínečné odpuštění lásky inspirované sebe-obětujícím se Bohem a v islámu milostivé slitování se nad druhým.

2.1.2 Východní náboženské tradice

Hinduismus: Hinduistický pohled na odpuštění také zdůrazňuje provázanost bytí. Všichni jsou součástí *brahma*, proto neexistuje žádný *druhý*, který by mohl být objektem hněvu (Toussaint, Worthington & Williams, 2015). Vasudha Narayanan je profesorkou náboženství na univerzitě v Bombaji. Podle ní je odpuštění důležitou hodnotou hinduismu. Se slovem *Ksama*, překládaného jako odpuštění, se pojí slova *milost* a *soucit*. Ti, kteří chtějí následovat cestu *Dharmy*, tedy způsobu bytí v souladu s božským tvořivým principem, se rozvíjí ve vlastnostech, mezi které patří i odpuštění, soucit a trpělivost. Posvátné texty obsahují příklady odpuštění. Pán Višnu je milostivý a soucitný a jeho manželka bohyně Lakšmi je bohyní odpuštění a milosti. Lakšmi odpouští bezpodmínečně, zatímco Višnu odpouští jen kajícím. Epos Rámajány (Rajagopalachari, 2010) vypráví dva příběhy o odpuštění. Lakšmi odpouští vráně, která jí ubližuje, i démonské osobě Lanky, která ji týrá. Narayanan dodává, že v lidských vztazích může být člověk opatrnější a nechat se inspirovat jinými příběhy, které bezpodmínečné odpuštění nezahrnují (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey, Narayanan & Williams, 2000). Zásadní vliv na chápání odpuštění v hinduismu má *karma*. *Karmicky* uvažující oběť ví, že současné utrpení způsobené křivdou je výsledkem jejich činů v minulosti. Odpustit znamená přijmout, že viník zpřítomňuje důsledky minulého chování oběti. Neodpuštění a jeho důsledky se podepíší na dalších reinkarnacích.

Buddhismus: Charles Hallisey učí buddhistickou literaturu na Harvardu a uvádí, že pojem odpuštění v tradičním buddhismu není, čímž je koncept jazykově problematický. Při detailní analýze fenoménu odpuštění je však patrné, že obsahuje aspekt vzdání se odškodnění a hněvu. Tyto kroky Hallisey ztotožňuje s postoji *soucitu* a *trpělivosti*, které odráží podstatu a činy Buddhy a jsou ctností. Oběť se křivdou učí soucitu, lítosti a empatii s utrpením viníka. Cílem buddhismu je ukončit trápení ve všech jeho formách. Aby lidé nežili v hořkosti a neubližovali sobě a druhým, je zapotřebí *soucitu* a *trpělivosti*. Trpělivost a soucit jsou funkcí oběti nezávislé na chování a lítosti viníka (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey, Narayanan & Williams, 2000). Arya Sura v *Jakatamala* vypráví o asketovi, který je mučen rozzlobeným králem, aby se projevila jeho trpělivost. Svatý muž necítil hněv ani bolest, když mu sekali tělo, pouze smutek nad svým mučitelem. Matthieu Ricard v reakci na Wiesenthalův příběh (1997) tvrdí, že mít soucit a odpustit je možné komukoliv, protože v každém je část dobra s potenciálem. Zároveň je pro odpuštění zásadní myšlenka reinkarnace. Poskytuje oběti nadhled, že viník bude trpět, dokud nedospěje do stavu připravenosti na vnitřní transformaci. Vůči sobě samé oběť ví, že má příležitost proměnit svůj hněv a hořkost v pozitivní hodnotu, a tak se vyhnout utrpení v budoucnu. Jedna z filozofických tezí Zen Buddhismu je ne-dualita. Přesvědčení o iluzornosti duálních kategorií jako dobré-špatné nebo ty-já. Odpuštění nastává ve chvíli, kdy člověk vidí sebe neodděleně od viníka. Hněv oběti na viníka je ve skutečnosti hněvem na sebe.

Buddhismus neodděluje subjekt od objektu a oběť od viníka (Toussaint, Worthington & Williams, 2015). Příkladem buddhistické cesty odpuštění může být reakce dalajlámy na příběh Simona Wiesenthala (Wiesenthal, Cargas & Fetterman, 1997). Vyzdvihuje přesvědčení, že by každý měl odpustit, aniž by zapomněl. Naopak, měl by si události pamatovat, aby je dovedl příště předvídat. Buddhistické pojetí odpuštění zdůrazňuje jednotu s viníkem. Negativní emoce pramenící z křivdy se vytrácí a člověk se vůči nim stává imunní. Je také patrné přesměrování pohledu oběti z viníka na sebe sama a snaha přetvořit negativní zkušenost v pozitivní hodnotu.

Konfucianismus: Podle Kwong-loi Shuna (2014), profesora filozofie na univerzitě v Hongkongu, stará čínská literatura zná koncept hněvu a hořkosti, ale nikoliv odpuštění v dnešním slova smyslu. S hořkostí a hněvem je v současném myšlení počítáno jako s přirozenou a nevyhnutelnou reakcí na křivdu chránící respekt člověka k sobě samému. Odpuštění je koncept, který emoční nerovnováhu vrací zpět, respektive vytváří mantinely pro její sociálně akceptované vyjádření. Ovšem tyto současné předpoklady čínské texty nesdílí. Proto v nich odpuštění chybí. Konfuciový důraz zaměřuje pohled oběti na ni samotnou, a ne na viníka. Jak je patrné z otázky z Konfuciových Hovorů 12:21 „*Bojovat s vlastními nedobrymi vlastnostmi, a nikoliv proti vlastnostem druhých – nebylo by to zušlechtění nectností?*“ (Lun-Ju, 1994, 100). Ctnostný je ten, kdo je povýšen nad hořkost. Neočekává se změna viníka, ale oběti. Když oběť přestává vidět křivdu jako útok na vlastní hodnotu, hořkost není potřebná (Bock, 2018).

Stav bytí, jehož součástí je emocionální odpuštění, je cílem cesty Východních tradic. S odpuštěním se pojí myšlenka karmická a reinkarnační, která nabízí oběti širší perspektivu. Dále v rámci myšlenky provázanosti bytí přesouvá pohled od externího objektu viníka na sebe sama.

2.1.3 Mezináboženský dialog

Ve výše představených směrech je stav člověka, který lze nazvat odpuštěním, hodnotou vystupující do popředí v odpovědi na otázku křivdy, utrpení a zla. Na obecné rovině pozorujeme soulad, ale při bližším pohledu se projeví odlišnosti. Rozdíly mezi tradicí *Východu* a *Západu* jsou patrné v oblasti pojmosloví, zdrojů, významu, facilitace odpuštění i v sociálním prostředí a procesu.

1) Pojem odpuštění jako takový vychází z kořenů monoteistických tradic. Ve Východních směrech může působit cize, přestože nacházíme podobnou myšlenkovou strukturu vyjádřenou více pojmy. Porovnání obou světů vyžaduje detailní jazykovou práci. **2) Zdroj odpuštění** je také odlišný. Monoteistické tradice vychází z předpokladu existence osobního Boha, který je iniciátorem a vzorem odpuštění. Lidé odpuštění přijímají a podle něj odpouští druhým. Pro Východní tradice není zdrojem osobní Bůh, ale životní princip, který lze poznat a na který se dá naladit a směřovat ke stavu bytí, jehož součástí je i emocionální odpuštění (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000;

Farhadian & Emmons, 2009). Kritika ze strany křesťanství spočívá v tom, že Bůh odpouští na základě milosti, kdežto východní tradice jsou postavené na vyvinuté snaze směrem k dosažení kýženého odpuštění. Tento pohled v rámci vnitro-křesťanské diskuse zpochybňuje například Pavel Hošek (2010) tím, že poukazuje na prvky *křesťanské milosti* ve Východních tradicích. **3) Jaké odpuštění myslí?** Rozdíl mezi učením islámu a křesťanství spočívá v tom, že odpuštění Alláha nic nestojí. Může se slitovat, protože je suverénní a neohrožitelný. Naopak v křesťanství je odpuštění teologicky spjata s utrpením Boha, kterého odpuštění stálo život. Další pohledy ukazují, že v judaismu a islámu převládá důraz na odpuštění, které vychází z rozhodnutí člověka a vede k tomu, že se zamezí odplatě a negativnímu chování, kdežto v křesťanství je větší očekávání, že člověk dospěje k emocionálnímu odpuštění a k lásce k nepříteli i za cenu vlastního utrpení a nepohodlí (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2016). I buddhismus vede člověka k oddělení sebe sama od pomstychtivosti a posunu směrem k emocionálnímu odpuštění (Worthington, 2006). **3) Praktické struktury facilitující odpuštění.** Religionistika rozlišuje vnitřní struktury náboženství, které k odpuštění motivují (McCullough, Bono & Root, 2005). Obě tradice staví na přímých i nepřímých výzvách k odpuštění obsažených ve *svatých* textech. Přímé výzvy jsou blízké spíše Západu. Nepřímé výzvy ovlivňují čtenáře skrze příběh o odpouštějícím hrdinovi, se kterým se čtenář může identifikovat (Bock, 2018). Druhou strukturou je modlitba. V Západní tradici vytváří modlitba prostor, ve kterém dotyčný odpuštění od Boha přijímá a může jej i darovat. Východní tradice nabízí prostor meditace, ve kterém se osoba zaměřuje na sebe sama, ladí se na řád světa a stírá hranice mezi sebou a druhým. Cílí na stav bytí, ve kterém už není prostor pro projevy neodpuštění (Toussaint, Worthington & Williams, 2015; Farhadian & Emmons, 2009). **4) Sociálně-kulturní dynamika** obou tradic je odlišná a ovlivňuje odpuštění v praxi. Východní tradice akcentují hierarchické uspořádání společnosti a uvažují kolektivně. Západní kultura akcentuje individualismus a rovnost (Bock, 2018). Tímto směrem bylo vedeno několik výzkumů hypotetizujících odlišné motivace k odpuštění. Předpokládali, že lidé vychováni v kolektivistických kulturách budou odpouštět, aby zachovali vztahovou harmonii, zatímco pro lidi z individualistických kultur bude hlavním motivátorem vlastní wellbeing. Ho a Fung (2011) tuto hypotézu potvrzují, ale Huwae a Schaafsma (2019) jsou kritičtější a potvrzují ji jen částečně. **5) Proces odpuštění** je také odlišný. Západní tradici jde o změnu postoje oběti k viníkovi. Pohled zaměřen na viníka, jeho provinění a lidskost. V tradici *Východu* je změna zaměřena na oběť samotnou, její chování a proměnu.

Pojem odpuštění vychází ze Západní tradice a mezilidské odpuštění odvozuje od odpuštění Božího. I Východní tradice popisují cestu k duchovní zralosti, jejíž výsledné bytí zahrnuje i odpuštění. Obě tradice používají nástroje meditativní modlitby a příkladu k tomu, aby změnu od neodpuštění k odpuštění facilitovaly. Rozdíly jsou při detailnějším pohledu jasně patrné.

2.1.4 Neodpuštění v náboženstvích

Téma neodpuštění se v náboženství projevuje ve třech rovinách. Na rovině oficiální, kdy je veřejně přestupek deklarován jako neodpuštělný, a neoficiální, kdy jde o neodpuštění v běžné životní praxi lidí hlásících se k příslušnému náboženskému směru. Zároveň náboženství nabízí i alternativní cestu k odpuštění.

1) Posvátné a neodpuštělné: V prvním případě jde o náboženská uskupení, která podle svého přesvědčení některé specifické křivdy považují za neodpuštělné. Příkladem může být trest smrti za určitý druh přestupku, kterých najdeme ve *svatých knihách* celou řadu (Paloutzian & Park, 2005). Neodpuštělné je v náboženství úzce provázáno s posvátným. Každý systém víry má své posvátné předměty, pravidla a rituály, které odkazují k nejdůležitějším hodnotám. Právě při porušování posvátného a nejhodnotnějšího se dostává do popředí praxe neodpuštělného. Z pohledu naší kultury, ve které jsme většinu hodnot a posvátna byli schopni relativizovat, se tak tradiční náboženství jeví jako netolerantní. Z odstupů však zjišťujeme, že jsme neudělali nic jiného, než prohlásili toleranci za nejvyšší hodnotu a odpouštíme teoreticky vše, jen ne netoleranci, ta se stala naším postmoderním posvátnem a je neodpuštělná.

2) Rozpor mezi teorií a praxí: Druhým případem je skupina, kde je odpuštění proklamováno jako vysoká hodnota, ale nepronikla do běžného života lidí. Co když se teologie odpuštění neprojeví v praxi? McCullough, Bono a Root (2005) představují analýzu výzkumů týkajících se vztahu mezi náboženskou vírou a odpuštěním. Více než třicet let výzkum konzistentně dokazoval, že náboženská příslušnost pozitivně koreluje se schopností odpouštět. Příkladem může být výzkum Milтона Rokeach (1973) zaměřeného na hodnoty ve společnosti, kniha Poloma a Gallup (1991), případně výzkum Mulleta a kol. (2003). Všechny tyto výzkumy měřily, jestli je pro lidi odpuštění hodnotné jako takové, případně šlo jejich vlastní sebehodnocení nebo teoretické přemýšlení o odpuštění. Závěry výzkumů, které propojují náboženské přesvědčení s odpuštěním konkrétní křivdy, už tak jednoznačné nejsou. McCullough a Worthington dochází k závěrům, že věřící lidé mají k odpuštění na vědomé rovině pozitivní postoj, ale konkrétní odpuštění bývá náročné. Tento jev nazývají *nábožensko-odpouštějící rozpor – Religion-Forgiveness Discrepancy*. Subkoviak a kol. (1995) mezi schopností odpouštět a vírou korelaci nepozorovali. Jednu z možných odpovědí představuje výzkum Browna, Barnese a Campbella (2007). Na rozporuplné výsledky předchozích výzkumů reagují studii, kde zkoumají více forem odpuštění a zbožnosti. Zabývali se tématem odpuštění a fundamentalismu. Kombinace silného náboženského přesvědčení a rigidního uzavřeného kognitivního stylu korespondovalo s touhou po řádu a struktuře a vyjadřovalo podstatu náboženského fundamentalismu. Právě lidé tohoto osobnostně-náboženského stylu byli přesvědčeni, že odpuštění je vysoká hodnota, ovšem v praxi neodpouštěli. Obzvláště v kontaktu s někým, koho

považovali za cizího. Polarizace náboženství a vzestup fundamentalismu je jedním ze znaků současnosti. Ať už se jedná o radikálně-politický islamismus nebo skupinu Hindutva v hinduismu (Kalayjian & Paloutzian, 2009). Nezáleží jen na obsahu vyznání ale na osobnostní struktuře vyznavačů. **3) Náboženství nabízí i alternativy:** zajištění spravedlnosti společenského řádu nebo v metafyzické naději v Boží soud, respektive myšlenka karmy a reinkarnace.

Neodpuštění se v náboženském diskurzu projevuje v posvátných axiomatických hodnotách, jejichž porušení je neodpuštělné; v rozporu mezi aplikací ideálu odpuštění do praktického života; a v alternativních cestách podporujících snížení neodpuštění.

2.2 Odpuštění v kontextu filozofie

Filozofové se stejně jako v jiných otázkách rozcházejí i v otázce odpuštění. Vyvažují a hledají optimální jazyk. Pro jedny je odpuštění vysokou hodnotou, jiní o něm mluví jako o slabosti, dokonce je považují za nemorální (Bash, 2007). Filozofický rozměr přemýšlení o odpuštění se projevuje v oblasti práva, prakticky v rámci oboru *Restorativní justice* (Karabec, 2003); v oblasti politiky například v díle Arendtové (2007); v neposlední řadě vystupuje jako kritická protiváha k náboženskému a psychologickému diskurzu. Bývá skeptický vůči konceptu bezpodmínečného odpuštění viníkovi, který neprojevil lítost, neomluvil se a nenapravit situaci (Murphy, 2003).

2.2.1 Antický svět

Řecká filozofie, v porovnání s pozdějším křesťanským myšlením, o odpuštění nemluví stejně horlivě jako o spravedlnosti nebo odvaze (Bock, 2018) a není idealizováno (Shun, 2014). I ve starověku používali strategie chování vedoucí ke smíření, není ovšem jasné, jestli mezi nimi bylo i odpuštění v dnešním slova smyslu. Aristotelés se ve své druhé knize *Rétoriky* zabývá otázkou, jak se má člověk zbavit hněvu na toho, kdo mu ublížil. Jako jedinou cestu ze situace vidí, aby se viník pokořil a omluvil a splatil tak část dluhu. V Platónově díle téma odpuštění nenajdeme. Podle Griswolda je důvodem to, že v Platónově představě ideální společnosti bez křivd není odpuštění potřeba. Zabývá se otázkou proměny společnosti tak, aby ke křivdě nedocházelo. Někteří stoikové považují odpuštění za negativní vlastnost, protože popírá právo a spravedlnost. Myšlenku odpuštění nenajdeme ani v klasických dílech Homéra. Postavy příběhu Iliady a Odyssey jsou naopak často motivovány hněvem a touhou po pomstě. Usmíření je pouze dočasným křehkým stavem. Můžeme tedy shrnout, že pro klasické autory nebylo vysoko hodnocenou a zmiňovanou ctností (Konstan & Griswold, 2012). Susanna Braund (2012) esejí o odpuštění v řecké kultuře varuje čtenáře, aby se nenechali zmást výskytem slova odpuštění, které má v kontextu jiný význam. Tezi obhájí na příkladu verše z Plautovy hry *Obchodník* z konce 3. století př. n. l. „*Milovat je lidské,*

odpouštět je lidské“. Větu pronáší starý muž zamilovaný do mladé dívky. Chce umlčet své kritiky a vyzvat k toleranci. Slovo odpuštění je použito, ale kontext mu dodává jiný význam. Mytologickou výjimkou je proměna pomstychtivých Furií v Eumenidy bohyně milosti v Aischylově (1902) dramatu Oresteia. Furie se změnily poté, co dostaly milost a druhou šanci podobnou odpuštění. Přemostěním mezi řeckým uvažováním a křesťanskou teologií je dílo filozofa Seneky. Pro Seneku je odpuštění ctností a způsobem kontroly hněvu (Konstan & Griswold, 2012; Fitzgibbons, 1986).

2.2.2 Středověká filozofie

Středověká filozofie je neoddělitelně spjata s teologií. Analýza textů Órigena, Klementa Alexandrijského, Řehoře z Nyssy, Augustina a Chryzostoma ukazuje, že chápali odpuštění v rovině *vertikální* mezi člověkem a Bohem a *horizontální* mezilidské s tím, že zdůrazňují rovinu první (Konstan & Griswold, 2012). Klement Alexandrijský tvrdí, že: „*Dobrý křesťan si nikdy nepamatuje ty, kteří proti němu zhřešili, ale odpouští jim*“ (Osborn, 2005). Řehoř vyzývá: „*Abychom se chovali stejně jako Bůh, a tak odpouštěli hříchy druhým.*“ Tak bude odpuštěno i oběti a dostane více než to, co bližnímu odpustila. Akvinský pro odpuštění argumentuje myšlenkou Bohem garantované hodnoty člověka. Odpuštění je projevem úcty vůči této hodnotě (Konstan & Griswold, 2012).

2.2.3 Moderní a postmoderní filozofie

Osvícenství zásadně ovlivnilo téma odpuštění tím, že jej sekularizovalo, tvrdí Konstan (2010). Podle něj je moderní představa odpuštění značně odlišná od starověkého, biblického, antického i středověkého pojetí. V nich bylo odpuštění záležitostí Boží, až moderní doba z něj udělala lidskou vlastnost. Řada politiků, filozofů, právníků a vědců novověku považovala přemýšlení o odpuštění za bezpředmětné často právě proto, že patřilo do sféry náboženské. Jiní je však podrobovali kritice. Považovali ho za protiklad spravedlnosti a nelíbilo se jim, že zbavuje viny, odsouzení a morální zodpovědnosti. Zástupcem této skupiny je **Friedrich Nietzsche**, který se soudobým křesťanským odpuštěním polemizoval a považoval ho za nemorální. Odpuštění je známkou slabosti a neschopnosti viníka přiznat si touhu po pomstě nebo tuto touhu uplatnit. Křesťanství tak oslavuje slabost, udržuje lidi v roli obětí a oslabuje své učedníky (Bash, 2007). Nietzsche si představuje, že schopnost odpouštět nepřátelům je možné pouze u člověka zapomínajícího všechno zlé. Zapomínající láska vychází z imunity silného člověka, kterému nemůže nikdo ublížit (Nietzsche, Ansell-Pearson & Diethe, 2007). Ze současných kritiků odpuštění stojí za zmínku **Martha Nussbaum** – *Anger and Forgiveness* (2016). Píše proti *transakčnímu odpuštění* vycházejícímu z institucionalizovaných forem křesťanství, které se projevuje počítáním skóre špatných skutků a křivd. Jeho udělení je ve skutečnosti formou pasivně agresivní pomsty oběti vůči viníkovi. Odpuštění předpokládá křivdu, dokonce i *bezpodmínečné odpuštění* je morálním vítězstvím oběti a

ponížením viníka. Podle Nussbaum je ideálem *bezpodmínečné přijetí*, které druhého přijímá, aniž by se zaobíralo počítáním křivd. Odhaluje kořeny *bezpodmínečného přijetí* v textech Nového zákona, ale podrobuje kritikou církev, která odpuštění zneužívá v transakčním módu. Vymezuje se také vůči společnosti, která začala považovat hněv za ctnost. Nussbaum v lecčems souzní s hlasem konfucianismu a argumentuje pro to, aby z axiomaticky předpokládaného procesu křivda-hněv-odpuštění byl odebrán prostřední článek. Z teologické pozice jí oponuje Chad Bogosian (2019), který se zastává důrazů křesťanství na bezpodmínečné odpuštění a lásku i její praxe v církvi.

Na druhé straně spektra stojí filozof a teolog **Søren Kierkegaard**. Odpuštění považuje za zrcadlový obraz – antitezi stvoření. Jako Bůh stvořitelským slovem přivádí věci z nebytí do existence, tak antiteze odpuštění křivdu z existence vymaže. Láska je podle něj hlavní motivací k odpuštění. Odkazuje na biblický text (1. List Petrův 4:8) o tom, že láska přikrývá mnohá přestoupení (Bash, 2007). Podobně uvažuje i **Valdimír Jankélévitch**, který v reakci na druhou světovou válku píše knihu *Forgiveness* (2005). Vymezuje se vůči nezralým formám odpuštění. Odpuštění vnímá jako ideální horizont, kde se křivda minulosti smazává jakoby se ani nestala. Je to dílo zázraku a milosti, ne lidské vůle. Odpuštění dokáže vidět člověka za špatným chováním a přichází spontánně, samo od sebe jako dar k člověku, který žil určitým způsobem života (Mucci, 2013). **Hannah Arendt** v knize *The Human Condition* (1958) pojednává o třech činnostech člověka: práce, zhotovování a jednání. V části o jednání se věnuje také odpuštění. Odpuštění chrání před nezvratnými důsledky lidských činů tím, že vymaže činy minulosti, jejichž důsledky visí nad dalšími generacemi. Zároveň musí být spojeno se závazkem a slibem do budoucna, čímž snižuje nejistotu z budoucnosti. Za *objevitele* odpuštění považuje Ježíše Krista, kterého však odnábožšťuje a přijímá jako učitele morálky. Brání se i křesťanskému důrazu na lásku jako motivací k odpuštění a nahrazuje ho pojmem respekt (Arendt, 2007). **Jacques Derrida** je považován za zakladatele dekonstrukce a dekonstrukci provádí i na pojmu *odpuštění*. Rozlišuje při tom dva typy odpuštění. Podmíněné odpuštění představuje závazek uplatnění práva v největší možné míře. Nepodmíněné odpuštění je odpuštěním neodpustitelného přesahující hranice práva a spravedlnosti (Borradori, 2005).

Představitelem odpuštění aplikovaného do politického spektra je vítěz Nobelovy ceny za mír biskup **Desmond TuTu**. V knize *No future without Forgiveness* (1999) popisuje úspěchy i selhání komise pravdy a smíření působící po skončení apartheidu v Jihoafrické republice. William Devlin (2019) definuje tzv. *zvací odpuštění* – *invitational Forgiveness* a ilustruje jej na příkladu **Martina Kinga Jr.** Novým pojmem překonává dialektické napětí mezi bezpodmínečným a podmíněným odpuštěním. *Zvací odpuštění* je v prvé řadě interní proměnou oběti, která poté bezpodmínečně daruje druhému odpuštění, aniž by čekala na omluvu, nebo krok ze strany viníka. Akt odpuštění je však pojímán jako *pozvání* k obnovení vztahu a zve ke změně druhé strany.

Téma odpuštění se ve filozofii objevuje od antiky, ve středověku splynulo s teologií a modernou se sekularizovalo. Filozofický pohled na odpuštění není pouze zaměřen na kritiku jeho nezralých a patologických forem v náboženství a psychologii, ale nachází i vlastní formulace.

2.3 Odpuštění v kontextu psychologie

Psychologický diskurz je nejmladší, čerpá z náboženství i filozofie a obohacuje je o své metody zkoumání. Koncept odpuštění nebyl automaticky psychology přijat, ale v současnosti je globálně uznávanou kategorií. Oproti filozofickému i náboženskému přístupu je více deskriptivní. Ptá se, jak lidé odpuštění rozumí, co ho podpoří, co mu brání a v čem je zdravé a nezdravé (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2016). Náboženského člověka zajímá, co je správné a ctnostné z pohledu ideálu daného *svrchu* Bohem. Filozoficky uvažující člověk se ptá, co je spravedlivé a funkční z pohledu společenského ideálu konceptualizovaného *zespodu* racionální úvahou. Psychologie nabízí novou perspektivu v jejímž středu stojí člověk. Ptá se, co je zdravé pro jedince a jeho blízké okolí. Akcentuje i odlišnou motivaci k odpuštění. Člověk není motivován vírou v Boha očekávajícího ctnost, ani ideálem společnosti, ale chce se zbavit nepříjemných emocí a důsledků křivdy vázaných na neodpuštění. Následující podkapitoly popisují historický vývoj a dva současné psychologické směry, které se odpuštěním nejvíce zabývají – směr pozitivní a dynamické psychologie. Závěrečná podkapitola přibližuje český psychologický kontext.

2.3.1 Historický vývoj

Během existence psychologie jako samostatné vědy se tématu odpuštění příliš pozornosti nedostalo. Teprve v osmdesátých letech dvacátého století začalo nabývat na významu a nyní je bohatě zastoupeno ve výzkumech a publikacích (Legaree, Turner & Lollis, 2007). Většina známých postav dějin psychologie se k odpuštění explicitně nevyjadřovaly. Psychologie řešila jiná témata. McCullough (2000) předkládá několik možných důvodů. Za prvé byl pojem odpuštění úzce spjat s náboženstvím, a tudíž nebyl lákavý pro nově se formující obor sekulární psychologie, který se vůči některým aspektům náboženství negativně vymezoval (Küng, 2010). Druhý důvod spočívá v tom, že dlouho neexistovaly nástroje na jeho zkoumání. Jako třetí důvod uvádí vliv světových válek, které zasadily ránu sebevědomé modernitě a vyzvaly k přemýšlení o povaze zla a řešení konfliktů. Bash (2007) přidává ještě důvod vycházející z pozorování, že popularizace odpuštění koresponduje s šířením pozitivní psychologie. Psychologové se od poloviny dvacátého století zabývali nejen patologií, ale i tématem kvality života, ctností, zralostí a štěstím. Při hledání vlastností typických pro zrale funkční jedince, kteří se vyrovnali s křivdami, se začíná pracovat s konceptem odpuštění.

Přestože o odpuštění nebyla řeč v *psychologickém mainstreamu*, neznamena to, že bylo zcela přehlížené. Do osmdesátých let najdeme několik zmínek. **Fritz Heider** v knize *The Psychology of Interpersonal relations* (1959) zmiňuje odpuštění jako jednu ze strategií řešení zranění. Za odpuštění nepovažuje pasivní smíření se s důsledky křivdy. Definuje dva typy odpuštění: pokorné, uznávající důstojnost druhého, a povýšené, kdy oběť degraduje mentální reprezentaci viníka, a opticky tak snižuje jeho vliv na svůj život. **Jean Piaget** píše v knize *The Moral Judgement of the Child*, že dítěti trvá dlouho, než porozumí, že: „*Odpust, protože ti bylo odpuštěno v minulosti a proto, aby ti bylo odpuštěno v budoucnosti*“ (Piaget, 1965, 232). Psychiatr **Andras Angyal** (1951) považoval odpuštění za jedno ze spojujících témat mezi psychoterapií a náboženstvím. V klinické praxi pozoroval dva jevy vztažené k odpuštěním v pozadí psychopatologií. Nepřijetí odpuštění způsobuje dlouhodobý pocit viny a neodpuštění způsobuje přetrvávající stres a hněv. Řešení je, že pacient uvěří, že mu bylo odpuštěno a odpuštění daruje. Tuto zkušenost má možnost zažít a zpracovat ve vztahu s terapeutem. Odpuštění terapeutovi má osvobozující efekt na pacienta a jeho další vztahy. Kritikem odpuštění byl i **Murray Bowen**, rozpoznává za ním hodnotící styl přemýšlení a vztahování se k druhému (Kerr & Bowen, 1988). Jeho přístup koresponduje s pohledem Nussbaum.

2.3.2 Odpuštění v kognitivní a pozitivní psychologii

Pozitivní psychologie odvozuje svou historii odpuštění od knihy Lewise Smedese a článků Enrighta (Worthington, 2006). Neuznává ostatní zmínky v dějinách psychologie a opomíjí tradici psychodynamickou. Na druhou stranu to byli oni, kdo téma odpuštění zpopularizovali. První ucelenou publikací byla kniha Smedese *Forgive and Forget* (1984). Přestože Smedes psal z pozice teologa, měla kniha vliv na psychologickou komunitu. Na přelomu tisíciletí existovaly knihy, které se zabývaly odpuštěním ve vývojové, klinické i sociální psychologii. Téma se šířilo dál, vyšly desítky monografií a stovky článků. Rozvoj podpořila nadace *John Templeton Foundation*, která od roku 1997 finančně podpořila přes sto univerzitních týmů ve výzkumu odpuštění (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000). K pochopení přispěl i model *Teorie her*, který matematicko-logickou analýzou v perspektivě dlouhodobých chybujících vztahů počítá s odpuštěním a druhou šancí, jako udržitelnou strategií (Enright & North, 1998; McCullough, 2008). Mezi současné autory patří McCullough, Worthington, Enright, Fitzgibbons, Sandage, Rye, Malcolm, Greenberg a další.

K výzkumům přistupují psychologové ze tří směrů. Přístup *popisný* se opírá o klinické zkušenosti výzkumníků. Ti vytváří funkční teoretické modely, které však postrádají empirickou zakotvenost. Příkladem je kazuisticky orientovaný článek Melvina Lanski (2009). Přístup *fenomenologických* studií vychází ze zkušenosti klientů, kteří procesem odpuštění prošli a retrospektivně vypráví. Na základě jejich svědectví vypracovávají výzkumníci obecné modely.

Stejným směrem se vydává výzkum v druhé části této práce. Třetí přístup je *empirický*. Využívá testy, škály a dotazníky, kterými potvrzuje a vyvrací teoretické modely a jejich dílčí aspekty (Malcolm & Greenberg, 2000). Poslední přístup získal na popularitě, a tak je k dispozici řada materiálů (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000).

1) Škály reflektující konkrétní křivdu jsou zaměřeny na jednu událost s cílem zachytit, zda a do jaké míry byla oběť schopna danou křivdu viníkovi odpustit. Příkladem je šestipoložková *Decision to Forgive Scale* posuzující odpuštění z rozhodnutí (Davis, Hook, Van Tongeren, Deblaere, Rice & Worthington, 2015) nebo nábožensky orientovaná *Rye Forgiveness Scale – RFS* (Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim & Madia, 2001). **2) Dyadické měření odpuštění** měří lidskou tendenci odpouštět v rámci konkrétního vztahu. Příkladem může být *Interpersonal Relationship Resolution Scale – IRRS* nebo škála *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory – TRIM* v různých variantách (A, B, C, 18, 25) pro různé typy vztahových dyád (McCullough & Hoyt, 2016; McCullough, Luna, Berry, Tabak & Bono, 2010; McCullough, Root & Cohen, 2006).

3) Škály měřící obecné dispozice k odpuštění a odpuštění jako vlastnost jsou *Trait Forgiveness scale – TFS* (Berry, Worthington, O'connor, Parrott & Wade, 2005), *Tendency to Forgive – TIF*, *Attitudes toward Forgiveness – ATF* (Brown, 2003) a *Heartland Forgiveness scale – HFS* (Thompson, Snyder, Hoffman & et al., 2005).

V prostředí pozitivní psychologie od osmdesátých let přibývá počet publikací o odpuštění. Jejich silnou stránkou jsou výzkumy rozšiřující odbornou zakotvenost tématu.

2.3.3 Odpuštění v dynamické psychologii

Klasické psychoanalýze pojem odpuštění není vlastní. **Sigmund Freud** o odpuštění pozitivně nemluví (Akhtar, 2009) a spíše se vymezuje vůči jeho naivním formám. Odpuštění je pouze funkcí vědomí, a ne podvědomým impulzem, čímž pro něj postrádá hloubku (Smith, 2008). **Melanie Kleinová** pojem odpuštění kvůli jeho dějinné a emocionální zatíženosti nahrazuje termínem *reparace* (Alford, 2013). Nový pojem naplní významem podobným zralému odpuštění, aniž by se musela vymezovat vůči jeho patologickým formám tak jako ostatní autoři (Mucci, 2013). Psychoanalytik, který odpuštění zakomponoval do terapeutické praxe byl **Sándor Ferenczi**. Dává nám nahlédnout do svého přemýšlení o odpuštění a traumatu v *Klinickém deníku*. V zápise z 28. 6. 1932 píše: „*Opravdové uzdravení z traumatického šoku je snad myslitelné pouze tehdy, když jsou události nejen pochopeny, ale také odpuštěny*“ (Ferenczi, Balint, 2014, 153). Deník vrcholí popisem vzájemného odpuštění analytika a pacienta. Jejich vztah modeluje a zpřítomňuje ostatní vztahy, a proto s sebou odpuštění analytikovy přináší úlevu a odpuštění v jiných vztazích. Myšlenka odpuštění je rozvíjena dílem **Donalda Winnicotta**. Odpuštění není vědomé rozhodnutí. Objevuje se

v tranzitorním prostoru, kde se oběti stírá rozdíl mezi vnitřním a vnějším. Hranice člověka expandují a přijímají části vnějšího světa. V tomto stavu není potřeba držet se hněvu a bolesti. Odpuštění přichází neočekávaně, nevědomky, jako vedlejší produkt určitého způsobu života (Winnicott, 2018).

Jak se na odpuštění dívají současní psychoanalytici? Podle **Henryho Smithse** (2008) nemá pojem odpuštění místo v terapii a jeho používání je rizikové. Odpuštění není samostatný proces, ale produkt jiných intrapsychických dějů. Pacientům by terapeut slovy o odpuštění naložil neunesitelné břímě. Přestože k odpuštění může dojít, nemá smysl si jej předem vytyčit jako cíl.

Protihlas tvoří autoři, kteří koncept odpuštění do psychoanalytického myšlení navzdory vnímaným rizikům, vnáší. **Clara Mucci** je profesorkou anglické literatury a terapeutkou. Odpuštěním se zabývá ve své knize *Beyond individual and collective trauma* (2013). Odpuštění je dlouhodobý proces a dar *milosti* objevující se na konci analýzy. Pojem *milost* přejímá od Jankélévitcha oprostěný od náboženské konotace. Dar odpuštění získává ten, kdo čelil realitě traumatu, kdo navázal bezpečnou vazbu, kdo truchlil, hněval se a rozvinul empatii. **Fred Alford** se inspiroval u Winnicotta. V knize *Trauma and Forgiveness* (2013) se vymezuje vůči kognitivním a pozitivním přístupům u kterých postrádá důraz na truchlení, které v procesu odpuštění nelze urychlit. Odmítá levné odpuštění, tedy odpuštění slibující velký zisk a úlevu bez terapeutické práce. Souhlasí s tím, že by odpuštění nemělo být vědomým cílem terapie. Oběť vyrovnávající se s křivdou by měla dělat kroky, které potřebuje, a odpuštění se možná dostaví. Přichází však jakoby mimochodem, jako projev určitého způsobu vztahování se ke světu (Alford, 2012). Odpuštění není závislé na viníkovi. O něj v konečném důsledku nejde, je pouze reprezentantem interní bolesti oběti vůči světu, který se nejeví jako dostatečně dobrý. Podobně o vztahu mezi odpuštěním a truchlením píše i **Eric Rankin** (2014), který se nezabývá traumaty, ale běžnými křivdami menší intenzity. **Melvin Lansky** (2009) zbavuje pojem náboženských a morálních konotací a definuje ho jako zdárné vyřešení obrany štěpení. Dokládá své závěry na příkladu tří pacientů vyrovnávajících se s křivdou (rozvedený muž, vyřazený kouč a neuznaný vědec). Lansky si všímá fixace, kterou pacienti vůči zraňujícímu objektu mají. Oběť je schopna se k okolnímu světu vztahovat zrale, ale vůči osobě, která jí ublížila, prožívá intenzivní hněv a reaguje nezrale. Nevidí druhého jako člověka, ale jako *monstrum*. Štěpí tak okolní svět včetně svého vlastního ega na dobré a špatné. Řešení štěpení spatřuje Lansky v interním překonání studu. Téma odpuštění jako překonání mechanismu štěpení ve svém díle zmiňují i Vitz a Mango (1997). Odpuštění není pouhé nahrazení negativního afektu pozitivním, ale autentické odpuštění se projeví tím, že oběť dovede druhého i sebe vidět realisticky v pozitivním i negativním světle. **Martin Frommer** v článku *Rescuing Forgiveness* (2018) nabízí alternativní pohled. Vymezuje se vůči odpuštění jako intrapsychickému individuálnímu fenoménu a zdůrazňuje jeho interpersonální rozměr. Je to obousměrný vztahový přenos. Vnitřní proces změny je převeden

na mezilidskou rovinu a usmíření je nedílnou součástí odpuštění. I Frommer v souladu s dynamickou tradicí vidí odpuštění jako stav, jehož docílení nezávisí zcela na vůli a vědomém rozhodnutí oběti. Světově oceňovaná autorka **Julia Kristeva** v knize *Black Sun* (1992) popisuje terapeutický proces u depresivních klientů. Odpuštění klient nevědomky zažívá v *taktním*, naslouchajícím a podporujícím přístupu terapeuta, který sám sebe upozadí a projeví klientovi lásku.

V dynamických směrech má odpuštění hlubší kořeny. Důraz je kladen na faktor času a přirozenost procesů hněvu a truchlení. Odpuštění není primárním cílem terapie, ale jedním z možných pozitivních důsledků. Je vedlejším produktem osobní proměny a zažitý v terapeutickém vztahu. Odpuštění je podmíněno zralým překonáním obranných mechanismů štěpení.

2.3.4 Odpuštění v české psychologii

Hlasy, které v českém a slovenském odborném psychologickém kontextu o odpuštění mluví, jsou zřetelné, ale zůstávaly zatím spíše na okraji. Profesor **Jaro Křivohlavý** v knize *Jak zvládat depresi* (2013) definuje pojem odpuštění, vymezuje jej vůči jeho patologickým formám a nastiňuje cestu ke zralému odpuštění. Ve třetí kapitole *Pozitivní psychologie* (2010) nabízí komplexní vhled do problematiky odpuštění. Odpuštění přichází jako výsledek rozhodnutí a rituálně uchopeného zážitku. Téma zmíní **Alena Slezáčková** v knize *Průvodce pozitivní psychologií* (2012) a Karel Paulík v *Psychologii lidské odolnosti* (2010). Z křesťanského prostředí vychází **Kateřina Lachmanová** v knize *Vězení s klíčem uvnitř* (2018). Mezi zahraniční publikace přeložené do češtiny a slovenštiny stojí za zmínku: *Odpust' a zapomeň* (Smedes, 2004) a *Rozhodni sa odpustiť* (Enright, 2016).

Několik článků od českých a slovenských autorů se zabývá úvodem odpuštění do poradenství a psychoterapie např. **Magdalena Stehlíková** a **Marek Kolařík** (2013), **Ivana Prešinská** (2014) a **Dalimil Staněk** (2017). Téma sobě-odpuštění v přehledové studii popsala **Lucia Martinčková** (2018). O studu a odpuštění z teologicko-filozofického hlediska píše **Petr Nesvadba** (2014). Kritikem patologických forem odpuštění v katolickém kontextu je **Doris Reisingerová** (2019). Své postoje a zkušenosti vyjádřila v článku *O břemeni být obětí: aneb o nemožnosti odpuštění*. V knize *Dítě traumatizované v blízkých vztazích* **Oldřich Matoušek** (2020) zmiňuje odpuštění jako jednu ze strategií zvládnutí traumatu podmíněnou věrohodnou omluvou viníka. V posledních letech mají značný podíl bakalářské a diplomové práce na téma odpuštění. Fenomén odpuštění mezi odborníky nabývá na významu. Je běžné mezi psychology v poradenské i terapeutické praxi. Pracuje s ním Hagioterapie (Česneková, 2015) a je součástí praktické publikace *Interakční psychologický výcvik pro praxi* od Marka Kolaříka (2013).

Téma odpuštění získává pozornost i v české psychologii na rovině poradenské i akademické.

2.4 Tři diskurzy v dialogu

Diskurzy se navzájem prolínají. Angažují se v dialogu, souzní, akcentují doplňující se důrazy a někdy spolu nesouhlasí. Diskuse není vedena jen mezi diskurzy, ale je živá i napříč autory jednotlivých tradic hledajících rovnováhu a výstižný popis reality.

Čím přispívají do společné diskuse? Náboženský diskurz přispívá hlubokými dějinnými kořeny, ze kterých současný člověk čerpá příběhy a rituály pro vyjádření spravedlnosti, odpuštění a usmíření. Přesah víry v Boží soud, karmu nebo reinkarnaci umožňuje lidem nadhled nad aktuálně prožívanou křivdu. Širší metafyzické perspektivy vytváří prostor pro odložení pomsty. Východní směry přispívají důrazem na vzájemnou provázanost a odhlédnutí od viníka, západní zas motivují přijatým odpuštěním od Boha. Filozofický diskurz zaznívá jako kritický hlas k rychlým řešením pseudo-odpuštění v pozitivní psychologii a naivním nebo zjednodušeným náboženským představám. Zdůrazňuje odpuštění ze síly, nikoli ze slabosti a přináší alternativní způsoby řešení. Psychologický diskurz přispívá pohledem na jednotlivce. Motivuje k odpuštění nabídkou snížení negativních důsledků neodpuštění, lepších vztahů, vyššího wellbeingu a zdraví. Navíc přidává celou řadu výzkumně zakotvených poznatků a na praktické rovině klienty k odpuštění vede, učí je a dává jim ho zažít v terapeutickém vztahu.

V čem souzní? Soulad panuje v hodnotě zralého odpuštění a varování před patologickými projevy. Všechny tři diskurzy jsou humanisticky orientované v pohledu na člověka, který v sobě má část dobra. To mu garantuje hodnotu navzdory křivdě, kterou udělal, nebo která se mu stala. Díky tomu má smysl o univerzalitě odpuštění uvažovat.

V čem se rozchází? Důraz na usmíření: Johnes (2000) z teologické perspektivy kritizuje psychologické přístupy, které podle jeho názoru odstranily z křesťanského odpuštění zásadní prvky Božího odpuštění a výzvy k usmíření. Podobný důraz na usmíření jako součást procesu odpuštění v psychodynamickém přístupu obhájí Frommer (2018), o vzájemném „narovnání“ vztahu jako vyrovnávací strategii traumatizovaných dětí píše Matoušek (2020) a filozofickými zastánci jsou Devlin (2019) a Cervantez (2019). Proti tomu ostře vystupuje filozofka Nussbaum (2016), která varuje před transakčním a konfrontačním odpuštěním. Důležitost truchlení v procesu odpuštění: Samotný psychologický diskurz se mezi pozitivními a dynamickými přístupy rozchází v důrazu na truchlení. Podle Worthingtona psychodynamické směry truchlení příliš akcentují, zatímco dynamicky orientovaní autoři obviňují kognitivně-pozitivistické z povrchnosti a zjednodušování. Pseudo-odpuštění: Vůči směru pozitivní psychologie zaměřené na odpuštění sloužící primárně k úlevě oběti vznikla filozofická opozice reprezentovaná jmény jako Sharon Lamb (2002; 2005), Jeffrie Murphy (2003) a Cervantez (2019). Filozofická kritika se zaměřuje na nespravedlnost

odpuštění vůči tomu, kdo se neomluvil. Odpuštění jako vědomý cíl: Dynamická psychologie předpokládá přirozený průběh emocionálních a vztahových procesů, které mohou nebo nemusí k odpuštění dospět. Podobnou otevřenost sdílí i Východní směry. Přístup pozitivní psychologie spolu s křesťanstvím naopak vidí odpuštění jako metu a vědomý cíl hodný direktivního úsilí. Vhodnost konceptu: Kritici konceptu odpuštění se vymezují vůči jeho nezralým formám. Přístupy lze dělit podle toho, zdali chce autor očistit obsah pojmu odpuštění u čtenářů, nebo raději přichází s alternativním pojmem, který může naplnit zralým obsahem.

Čím přispívají k porozumění tématu odpuštění rodičovských křivd? V této části jde zatím o náznaky myšlenek předjímající diskusi, která je teprve před námi. 1) Východní náboženské směry pracují s myšlenkou provázanosti mezi obětí a viníkem, která může dobře vystihovat propojenost mezi rodiči a jejich potomkem (Worthington, 2006). 2) Západní monoteistická náboženství staví na předpokladu, že odpuštění předchází odpuštění. Člověk se učí odpouštět přijetím odpuštění ať už Bohem nebo lidmi. Tento pohled má potenciál osvětlit vzájemnou interakci mezi členy rodiny. 3) Dynamická psychologie nabízí opatrnější, ne tak přímočarý jazyk, pro popis procesu odpuštění v dyádě rodič-dítě. 4) Rodičovské křivdy mohou být doprovázeny obrannými mechanismy. Proto se zdá vhodné naslouchat varovným hlasům filozofů i psychologů před pseudo-odpuštěním.

Široce pojatý přehled diskurzů v dialogu byl zařazen nejen proto, že nebyl doposud v českém jazyce systematicky představen. Z textu je patrné napětí v pohledech na odpuštění. Toto napětí, ačkoliv manifestováno na globální, dějinné a akademické úrovni, není odtrženo od běžného života. Naopak, odráží přemýšlení a vnitřní zápasy jednotlivců, kteří si pokládají stejné otázky týkající se motivace, zralosti, pomsty, ne-odpuštělnosti a vztahu odpuštění a usmíření. Viděli jsme, že na tyto otázky lidé v historii podávali různé odpovědi. Podobná napětí můžeme očekávat u participantů ve výzkumné části, u klientů v poradenské a terapeutické praxi i v nás samotných. Vnitřní lidské rozporuplnosti v souvislosti s křivdou, odpuštěním, spravedlností a odplatou byl touto kapitolou nabídnut nábožensko-filozoficko-psychologický jazyk, který jí dává hlas, ukotvuje ji v širších souvislostech a nabízí pestré způsoby řešení.

Náboženský, filozofický i psychologický diskurz se prolínají a vstupují do dialogu. Souzní v hodnotě zralého odpuštění *ze síly* a kritiky patologických forem odpuštění *ze slabosti*. Rozchází se v otázkách usmíření, truchlení, pseudo-odpuštění, odpuštění jako vědomého cíle a vhodnosti konceptu. Zároveň odráží vnitřní zápasy lidí, kteří se ve svém životě setkali s křivdou.

3 VÝVOJOVÉ ASPEKTY ODPUŠTĚNÍ

Podstatná část této kapitoly byla publikována v přehledové studii *Vývojových aspektů odpuštění* (Staněk, 2019). Oproti původnímu článku je rozšířeno období vynořující se dospělosti. Etapy vývoje jsou pojednány ze tří hledisek. 1) Sociální hledisko představuje proměňující se sociální kontext, ve kterém se dynamika křivdy a odpuštění odehrává. 2) Motivační aspekty jsou přejaty z Enrightovi teorie vývoje odpuštění inspirované Kohlbergovou teorií morálního vývoje. Enright (1989) pro svůj výzkum použil upravené příběhy *Heinzova dilematu* a *Uprchlého vězně*². Na základě odpovědí participantů bylo formulováno šest druhů motivace k odpuštění typické pro určitý věk. Studie byla provedena roku 1989 v USA, roku 1990 v Tchaj-wanu a roku 1997 ve Francii se stejnými závěry. 3) Poslední hledisko shrnuje závěry řady autorů, kteří zkoumali, jak lidé různého věku rozumí křivdě a odpuštění a jaké faktory odpuštění facilitují a blokují.

3.1 Dětství a dospívání

3.1.1 Útlý věk (0–3)

Primárním sociálním kontextem pro křivdu a odpuštění jsou v útlém věku pečující osoby, zpravidla matka a otec. V prvních letech života dítěte nelze zkoumat kognitivní aspekty odpuštění, proto je Enright dále nezmiňuje. Worthington (2006) navrhuje ponechat kognitivní aspekty stranou a zaměřit se na emoční prožívání. Odpuštění zjednoduší a definuje jej jako nahrazení negativních emocí emocemi pozitivními, protože ty lze u dětí pozorovat. Pečující osoba se může z pohledu dítěte *provinit* necitlivostí vůči jeho potřebám, nepřítomností nebo agresivitou. Dítě se v tomto období učí vnímat samo sebe odděleně od okolí, ale ještě nerozlišuje zodpovědnost. Podle Worthingtona lze o schopnosti odpouštět u dětí přemýšlet paralelně s konceptem temperamentu. Tedy základního geneticky ovlivněného nastavení chemických sloučenin v mozku, které ovlivňují chování a emoční prožívání dítěte (Kagan, Snidman, Kahn & Towsley, 2007). Dnes již klasický přístup Thomase a Chesse (1984) rozlišuje tři temperamenty dětí – jednoduchý, obtížný a pasivní. Děti s jednoduchým temperamentem bývají přirozeně v tomto ohledu více odpouštějící. Když se pečující osoba opozdí s naplněním potřeby, tak své negativní emoce brzy zapomenou a vrátí se k pozitivním a opět naváží pouto. Děti s obtížným temperamentem i po uspokojení potřeby obvykle zůstávají podrážděné. Schopnost odpouštět může mít ve svých kořenech biologickou danost vyjádřenou temperamentem. Tato schopnost se dále posiluje (Mitchell, 2018), zkušenostmi rozvíjí a charakterem kultivuje.

² Lékárník lék schová a Heinzova manželka zemře. Jaký bude vztah Heinze k lékárníkovi? Co mu pomůže odpustit? Co mu bude bránit v odpuštění? Vězeň zločin nespáchal. Sousedka ho ale přesto udá a on je uvězněn. Jaký bude jeho vztah k ní?

3.1.2 Předškolní věk (4–7)

Primárním sociálním kontextem křivdy a odpuštění jsou v období předškolního věku blízcí rodinní příslušníci a s nástupem do školky se přidává vliv vrstevníků. Prvním stylem odpuštění podle Enrighta (1989) je *pomstychtivé odpuštění* vyjádřené větou: „*Mohu odpustit někomu, kdo mi ublíží, jenom tehdy, když mu mohu nejdřív odplatit tak, aby cítil to co já*“. Dítě dodržuje princip spravedlivého vyrovnání. Na ránu reaguje ránou. Potom může situaci zapomenout a *odpustit*. Pokud by takovýto styl převládal i v dospělosti, tak jej s odpuštěním neztotožníme. Schopnost odpouštět u dětí je ovlivněna rodinou, jejími rituály, hodnotami a tím, jak se v ní o odpuštění a usmíření mluví (Jennings & Diblasio, Worthington, 2013).

Podle jakých kritérií děti hodnotily míru prohřešku a jaký to mělo vliv na odpuštění? Děti mladší osmi let hodnotily míru provinění podle způsobené škody. Během výzkumu pozorovaly herce, který vrazil do druhého a ten pustil na zem nádobí, které nesl. Když se nádobí rozbilo, vnímaly děti prohřešek jako větší, než když zůstalo celé. Rozlišovaly také intenci viníka (Darby & Schlenker, 1982). Tři a čtyřleté děti odlišily sociální přestupek od morálního, který vnímaly jako vážnější. Morální přestupek byl definován jako čin, kterým se člověk provinil proti právům a blahu druhého. Sociálně konvenční přestupek byl definován jako čin, kterým se člověk provinil proti ustálené konvenci, například nepoděkoval nebo si nesundal čepici v místnosti (Smetana, Schlagman & Adams, 1993). Děti snáze odpustily porušení sociální konvence a čin bez vážných důsledků. Děti byly pozorovateli, jednalo se pro ně o hypotetickou situaci, nikoliv o přímou reakci na osobní zranění.

Pozoruhodný vývojový krok zachytili ve svých výzkumech Oostenbroek a Vaish (2018). Zkoumali rozdíl mezi čtyřletými a pětiletými dětmi v reakci na vyjádření/nevyjádření lítosti po křivdě. V tomto případě se nejednalo o hypotetickou situaci. Dítě namalovalo obrázek a herečky ho při prohlížení před očima dítěte „omylem“ roztrhly. Každá z nich zareagovala odlišně. Dítěti byly potom kladeny otázky ohledně dané situace. Pětileté děti lépe odpouštěly té, která vyjádřila lítost, než té, která činu nelitovala. U čtyřletých dětí výzkumníci tento jev nepozorovali. Shrnují tak, že mezi čtvrtým a pátým rokem se rozvinula schopnost odpouštět těm, kteří vyjádřili lítost. Viník navíc nepoužíval klasické fráze omluvy a sledovali, jestli děti pochopí význam lítosti vyjádřené neverbálně a oddělené od běžně používaných. Pětileté děti pochopily, že jde především o projevenou lítost, a nikoliv samo-účinnou frázi: *Omlouvám se*. Čtyřleté děti lítost bez obecně ustálené fráze vyjadřující omluvu nepoznaly. Smith, Chen a Harris (2010) pozorovali, že viníkova omluva pomůže rozlišit morální přestupek. Čtyř až devítileté děti hodnotily situaci, kdy postava něco získala podvodem. Když se omluvila, tak považovaly čin za přestupek. Když se neomluvila, tak s ní sympatizovaly, protože se zaměřily pouze na její zisk. Autoři jev zdůvodňují tak, že jsou děti vychovány k omluvě za přestupek a učí se tak morálce. Bez omluvy přestupek nerozliší (Smith, Noh, Rizzo & Harris, 2017).

Derell a Jaswal (2016) zkoumali reakce šesti a sedmi letých dětí na ochotu viníka se polepšit. Nechali děti stavět věž z kostek a potom se jich ptali na hypotetickou situaci. *Co by se stalo, kdyby vám věž někdo zbořil? Co byste dělaly, když by se omluvil, neomluvil, pomohl vám ji znovu postavit, nebo vám místo toho dal dárek? Z odpovědí vyplývalo, že by jim k odpuštění stačila omluva. V druhé části ke křivdě reálně došlo – někdo dětem věž zbořil. V takovém případě děti pozitivně reagovaly pouze na viníka, který se omluvil a nabídl odškodnění. Samotná omluva ve vypjaté emoční situaci nestačila. Autoři poukázali na metodologický problém zkoumání odpuštění u dětí i dospělých. V hypotetických situacích z perspektivy třetí osoby člověk reaguje jinak než při osobní křivdě.*

3.1.3 Mladší školní věk (7–11)

Primárním sociálním kontextem křivdy a odpuštění jsou v období mladšího školního věku krom rodičů především vrstevníci, sourozenci a kamarádi. Podle motivační teorie Enrighta (1989) děti v mladším školním věku (9–10 let) uvažují nad odpuštěním dvojím způsobem. První varianta je kompenzační odpouštění vyjádřené větou: *„Když mi vrátíš to, co jsi mi vzal, tak ti mohu odpustit.“* Děti jsou zaměřeny na důsledky křivdy a nápravu. Už nejde o *odplatu*, při které viník prožije bolest, jako v předchozím stylu. Jde více o ekonomickou spravedlnost. Druhý typ spočívá v tom, že si dítě kompenzaci internalizuje a odpouští proto, aby se necítilo špatně. Vyjádřeno větou: *„Když se cítím provinile proto, že ti neodpouštím, tak ti odpustím, abych se cítil líp.“* (Enright & Fitzgibbons, 2000). Druhý styl odpuštění převládá do dospělosti u lidí, kteří odpouští kvůli svému psychickému pohodlí.

Podle výzkumů Darbyho a Schlenkera (1982) hodnotily děti míru provinění nejprve podle kritéria škody. *„Kolik se toho rozbilo?“* V pozdějším věku je zajímavá intence viníka. *„Zboural mi to schválně, nebo to bylo omylem?“* Vzhledem k omluvám braly děti pozitivněji omluvy, které byly komplexnější, složitější a zahrnovaly více než jen frázi: *„Omlouvám se“*. Ten, kdo se neomluvil vůbec, si podle nich odpuštění nezasloužil. Je nutno dodat, že šlo o situaci odpuštění cizímu člověku. V blízkém vztahu, například ve vztahu k rodičům nebo jiné blízké osobě, by mohly být děti k odpuštění motivovány jinak. Vztahové faktory berou v úvahu například výzkumy Paleariho (2003) a Wala a kol. (2014). Ma Fenglig a její spolupracovníci (2018) zkoumali 180 dětí ve věku 9–11 let. Hrály hru, ve které se investovaly peníze. Výzkumníci pozorovali a testovali reakce dětí na podvod, omluvu a nabídku odškodnění. Tomu, kdo se omluvil za podvod děti v budoucnu více důvěřovaly a považovali ho za milejšího. Dokonce mu důvěřovaly více než tomu, kdo je nikdy nepodvedl. Mladší děti ve skupině byly mnohem více emocionálně rozhozeny z podvodu, který zažily. Podle autorů omluva *fungovala*, protože v dětech vzbudila pozitivní emoce. Proto se potom vztahovaly k viníkovi lépe. Podle psychiatra Lazareho (2004), autora knihy věnované tématu omluvy, je cílem omluvy dát *dar* zaměřený na potřeby oběti. Nizozemští vědci Wal, Karremans a Cilliesen (2014) zkoumali vliv

vztahu na ochotu odpouštět. Starší děti jsou ochotnější odpouštět tomu, kdo je pro ně důležitý (rodič, oblíbený vedoucí, dobrý kamarád). Platilo to ale jen u dětí schopných ovládat hněv a momentální impulzy (vysoký *executive control*). Starší děti si uvědomí, že odplata nevede vždy k nejlepším výsledkům a že může být výhodnější využít empatii a odpustit mu (Wal, Karremans & Cillessen, 2017). Zakončíme tuto část představením výzkumu z oblasti rodinných vztahů v Indii. Shah a Sharma (2018) provedli výzkum ve 100 rodinách s dětmi od 8 do 12 let. Ověřili hypotézu, že schopnost rodičů odpouštět dětem má pozitivní vliv na jejich sebehodnocení. Výsledky zaznamenaly vliv matky, nikoliv otce. Autoři interpretují rozdíl tak, že děti do tohoto věku většinu času tráví s matkami a mají s ní více interakcí.

3.1.4 Starší školní věk (12–15)

Primárním sociálním kontextem křivdy a odpuštění v období staršího školního věku, je parta vrstevníků a kamarádů. Postupně se může začít objevovat kontext romantické dyády. Zároveň se jedná o období zvýšených konfliktů s rodiči. Podle Enrighta (1989) je dalším stylem odpuštění tzv. *očekávané odpuštění*. Dospívající v něm bere velmi vážně perspektivu skupiny. Motivaci k odpuštění lze shrnout větou: „*Odpouštím, protože se to ode mě očekává jako správná věc.*“ Záleží na hodnotách a vzorech v prostředí, ve kterém se mladý člověk pohybuje. Rizikové je, když je člověk k odpuštění tlačěn, není ošetřen jeho hněv a nerespektují se jeho hranice (Mayo, 2015).

První skupina výzkumů v této kapitole je zaměřena na vztah dospívajících k vrstevníkům. Ve svých výzkumech Girard a Mullet (2012) zjistili, že ochota odpouštět vrstevníkům je nejnižší věku 13–14 let. K odpuštění jim pomůže, když se jim viník omluví, vyjádří lítost a když napraví to, co udělal. Bezpodmínečné odpuštění nebývá tak časté jako u starších dospělých. Dospívající jsou schopni uvažovat o situaci křivdy abstraktně mohou tudíž přejít na zralejší úroveň odpuštění (Enright, Santos & Al-Mabuk, 1989). Flanagan, Hoek, Ranter a Reich (2012) z Wheaton College provedli výzkum s 616 žáky ve věku mezi 11 a 15 lety. Zaměřili se na potenciál odpuštění jako copingové strategie vůči projevům šikany. Schopnost odpouštět pozitivně korelovala s vyřešením konfliktu a hledáním pomoci a podpory v širším okolí. Negativně korelovala s pomstou a eskalací konfliktu. Odpouštějící žáci měli vyšší sebevědomí a méně sociální úzkosti. Oběti šikany cítí bezmoc a stydí se. Procesem odpuštění získávají kontrolu nad sebou i situací. Uvědomí si, že záleží na nich, jak se se situací vyrovnají. Závěry se shodují s předchozím výzkumem Egana a Todorové (2009). Van Lissa a kol (2015) publikovali longitudinální studii, ve které zkoumali vliv empatie u dospívajících na konflikty s rodiči. Autoři v závěru studie vyzývají, aby rodiče v dětech v prepubertě rozvíjeli empatii jako prevenci závažných konfliktů a nepochopení v dospívání. Schopnost empatie je důležitá nejen pro samotné odpuštění, ale je i předpokladem pro adekvátní vyhodnocení křivdy.

3.1.5 Adolescence (16–20)

Primárním sociálním kontextem křivdy a odpuštění v adolescenci je vztah k přátelům, rodičům a romantickým partnerům. Podle Enrighta (2000) je dalším stylem odpuštění tzv. *zákonem očekávané odpuštění*. Člověk si zvnitřnil normy společnosti natolik, že se pro něj staly nezávislé na konkrétním sociálním kontextu. Mark Rye a Kenneth Pargament (2002) zkoumali efekt krátkodobé skupinové terapie zaměřené na odpuštění. Participanty výzkumu byly ženy ve věku 18–20 let s negativní zkušeností s romantickým vztahem. Setkání podpořila odpuštění konkrétní křivdy a přispěla k hlubšímu porozumění odpuštění. Podobné výsledky udává i výzkum Al-Mabuka a Enrighta (1995). Z modernějších výzkumů na poli neuroanatomického stojí za zmínku Li, Chen a Lu (2017) ze Šanghaje, kteří zkoumali podíl šedé a bílé mozkové kůry v několika oblastech kortexu adolescentů a jeho korelaci s tendencí k odpuštění. Vzhledem k významným proměnám mozkové hmoty v období dospívání a adolescence a její postupné doladění do dospělé podoby se zdá vhodné rozvíjet schopnost empatie a odpuštění právě v období mladého věku.

3.2 Vynořující se dospělost

3.2.1 Vymezení období mladé dospělosti

Mladá dospělost bývá vymezena dvojím způsobem: pomocí věku (biologicky) a pomocí splnění úkolů (psychosociálně). Říčan (2004) vztahuje mladou dospělost na období mezi 20 a 30 lety. Langmeier a Krejčířová (2006) období zkracují jen na roky 20–25, ale uznávají, že se může vývoj prodloužit až do 30 let. Vágnerová (2000) období prodlužuje na roky 20–35/40. Jiní autoři se pokouší období mladé dospělosti dále dělit. Levinson (1978) vytyčuje období mladé dospělosti od 17 do 40 let a dále ho rozčleňuje na období mezi 17–22 lety jako období raného dospělého přechodu a roky 22–28 jako období vstupu člověka do dospělého světa. Druhý způsob vymezení mladé dospělosti spočívá v definování úkolů, jejichž splněním jedinec pokračuje dále (Říčan, 2004). Člověk se po právní stránce stává dospělým v 18 letech, ale nevykazuje rysy dospělosti. Prožívá rozpor mezi dospíváním a dospělostí (West, 2002). V období mladé dospělosti má příležitost postupně začít vykazovat znaky dospělosti. Vývojové stádium mladé dospělosti je produktem 20. století. Život dospělého člověka je výrazně složitější a komplexnější, než býval dříve, a tak přirozeně prodlužuje i jeho vývoj (Love, 2002). Navíc nejsou jasně definovaná sociální očekávání, takže mladý člověk musí přijít na své poslání sám (Langmeier & Krejčířová, 2006). Mladá dospělost je prodloužením období dospívání. Její zónou nejbližšího vývoje je, aby člověk přijal zodpovědnost za svůj život a dal mu směr. Říčan (2004) představuje deset rysů dospělosti: Koná produktivní práci, která ho činí existenčně soběstačným. Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů s podřízenými

i nadřízenými. Samostatně hospodaří, opatřuje si a udržuje si své osobní věci. Jedná vyspěle vůči nadřízeným. Má realistické plány do budoucnosti. Bydlí mimo byt rodičů, nebo má alespoň svůj ohraničený prostor. Je schopen trávit volný čas sám, ale má jednoho nebo více dobrých přátel. Je schopen se stýkat s příslušníky opačného pohlaví a směřuje k dlouhodobému vztahu. Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí, ve kterém žije a pracuje. Aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny, přátel i širší komunity. Vágnerová (2000) přidává aspekt na plánování rodičovství.

Johnson Arnett (2000) pro období mezi 18–25 lety používá pojem *Emerging adulthood* – *Vynořující se dospělost*. Definuje jej jako samostatné vývojové období u mladých lidí v určitých kulturách, které je charakterizováno častými změnami, zkoumáním příležitostí a možností, hlubšími zkušenostmi v oblasti práce, lásky a světových názorů, zaměřením na sebe sama a hledáním identity. Arnett argumentuje pro to, aby bylo období vynořující se dospělosti definováno odděleně a nebylo ztotožňováno s pojmem mladá dospělost, který používá až pro období mezi koncem dvacátých a začátkem třicátých let. Vychází z demografických údajů v oblasti svatby a rodičovství, ze kterých je patrné, že dochází k posunu plnění klíčových znaků dospělosti o deset let později, než bylo dříve běžné. Dále vychází ze subjektivního dojmu mladých lidí, kteří sami sebe nepovažují za dospívající, ale neztotožňují se ani se statusem dospělého a v pohledu na svou identitu jsou ambivalentní. Termín mladá dospělost je podle Arnetta zavádějící, jelikož implikuje, že už bylo dospělosti dosaženo. Navíc chybí pojem pro období okolo třicátého roku, které je odlišné od vynořující se dospělosti. Podle Arnetta nelze toto období považovat pouze za přechod ve vyšší stádium (Arnett, 2007), protože zahrnuje delší časové období a označení „přechodné“ by devalvovalo jeho význam.

3.2.2 Dynamika vztahu s rodiči

Učebnice vývojové psychologie se u mladé dospělosti zaměřují na partnerské vztahy, identitu, pracovní zkušenosti a zakládání rodiny (Langmeier & Krejčířová, 2006; Říčan, 2004; West, 2002; Vágnerová, 2000). Zdá se, že téma dyády potomek-rodič v tomto období, oproti předchozím, postrádá na aktuálnosti. Podle Vágnerové (2007) vztah k rodičům v rámci zdravého vývoje rodiny zůstává jako latentně přítomná pozitivní síla, o kterou se mladý člověk opírá. Ovšem horší vztahové podmínky proces komplikují a téma rodičovské křivdy zůstává významným tématem. Dále se vztah k rodičům proměňuje v souvislosti s partnerstvím, svatbou a rodičovstvím potomka.

Hoffman (1984) na základě výzkumu rozlišuje čtyři roviny diferenciacce, respektive separace mladého dospělého od rodičů. 1) Emocionální nezávislost spočívá v samostatném životě bez emoční podpory a souhlasu rodičů. 2) Funkční nezávislost spočívá ve fyzické a ekonomické samostatnosti. 3) Postojová nezávislost je svobodou k odlišným názorům a postojům. 4) Konfliktová nezávislost vystihuje absenci pocitů viny a hněvu ve vztahu k rodičům. Čtvrtá

dimenze diferenciaci se obsahově blíží ke konceptu zralého odpuštění. Podle Hoffmana je úzce provázaná a závislá na emocionální nezávislosti. Jinde najdeme rozlišení hranic vnitřních a vnějších. Mezi vnitřní hranice spadá Hoffmanův bod 1 a 3 a mezi vnější hranice bod 2. a 4.

Mladí dospělí mají příležitost ke zralému odpuštění kvůli stabilizovanému osobnostnímu růstu a ve vztahu k rodičům kvůli diferenciaci. Podle Vágnerové (2007) dochází k rozvoji následujících vlastností: 1) Na rovině kognitivní: sebekritičnost, akceptace kognitivní nejistoty a pragmatičnost. 2) Na rovině emoční: diferenciaci emočních prožitků, schopnost emoční regulace, vnímavost a přívětivost. Tyto vlastnosti souhrnně vytváří podmínky pro zralé odpuštění.

3.2.3 Odpuštění u mladých dospělých

Sociálním kontextem pro odpuštění během mladé dospělosti tak nejsou jen vztahy partnerské a přátelské, ale i vztahy v dyádě potomek-rodič. Podle Enrighta (1989) je možným stylem odpuštění u vysokoškolských studentů *odpuštění jako vyjádření sociální harmonie*. Mladý člověk vidí odpuštění jako morální princip, ke kterému se může vztahovat, protože je dobrý sám o sobě. Je to první styl odpuštění motivovaný vnitřně rozhodnutím člověka, a ne vnějšně naučeným prostředím (Enright & Fitzgibbons, 2000). Člověk věří tomu, že odpuštění je vysokou hodnotou nezbytnou pro harmonii rodiny, komunity a společnosti (Girard & Mullet, 1997). Takto uvažující člověk se nestane automaticky odpouštějícím, ale mění se jeho motivace.

Kaleta a Mróz (2018) zkoumali vývoj odpuštění v dospělosti. Porovnávali výpovědi více jak čtyř set respondentů ve věku od 18 do 67 let. U mladých dospělých bylo odpuštění jasným prediktorem životní spokojenosti, přesto byli méně odpouštějící než starší dospělí. Potvrzují závěry Allemanda (2008). Mladí dospělí v porovnání s ostatními vykazovali vyšší hodnoty na škále pseudo-odpuštění v testu *Enright Forgiveness Inventory* (EFI) a muži častěji volili strategii pomsty (Ghaemmaghami, Allemand & Martin, 2011). Přesto bylo odpuštění znakem dospělosti.

Hlavní vývojový úkol mladých dospělých je podle Eriksona (2002) budování intimních vztahů. Mezi překážky rozvoje *eriksonovské intimacy* patří neodpuštění, stud i špatně nasměřovaný hněv (*misdirected anger*). Nezpracovaný hněv z minulosti, který se projevuje v přítomné podrážděnosti v nových vztazích (Fitzgibbons, 1986). Tento jev zachytili ve svém výzkumu Kim a kol. (2001). Křivka devítileté analýzy negativních interakcí mezi potomky a jejich rodiči v průběhu dospívání a adolescence narůstala a teprve v pozdní adolescenci a mladé dospělosti byl patrný mírnější pokles. Navíc potvrdili, že negativní postoj a konfliktní trajektorie vztahu k rodičům predikovaly podobné postoje i trajektorie vztahu k romantickému partnerovi o několik let později. Mladí dospělí z konfliktního prostředí neměli dostatek sociálních dovedností a zralosti a měli příliš nezpracovaného hněvu, což se projevilo v nově zformovaných intimních vztazích. Prevencí

manželských a partnerských těžkostí v prvních letech může být zpracování hněvu vůči rodičům předtím, než mladý člověk učiní závazky v intimním vztahu (Fitzgibbons, 1986). Kato (2016) z Tokijské univerzity provedl longitudinální výzkum mezi mladými dospělými a potvrdil hypotézu, že odpuštění r-křivdy je preventivním faktorem stability romantického vztahu. Potvrzuje předchozí závěry Finchama (2010) a Hoffmana (1984). Ivo Plaňava (2000) mezi rizikovými faktory párů vstupujících do manželství zmiňuje mimo jiné: *přetrvávající konflikty s některým z rodičů, pohled na manželství rodičů je negativní, emocionální závislost na jednom z rodičů, přání co nejrychleji odejít z domova, nižší věk a svatba bez přítomnosti rodičů*. Většina rizikových predikátorů manželských problémů se prolíná s projevy neodpuštění r-křivdy.

3.3 Střední, pozdní dospělost a stáří

Primární sociální kontext ve střední dospělosti bývá zaměřen na manželství a rodinu. Otevírá se nové téma vztahu k dětem a k mladším generacím. Sociální okruh, který se až doposud rozšiřoval, se bude ve věku pozdní dospělosti i stáří opět zužovat. Zmenšuje se okruh známých a přátel. Mění se životní perspektiva a hodnoty. Motivace k odpuštění může zůstat stejná jako v předchozích obdobích. Pouze menší procento dospělých lidí bychom mohli označit jako ty, kdo vnímají odpuštění jako *projev bezpodmínečné lásky*, a splňují tak kritéria šestého stádia schopnosti odpouštět podle Enrightovi teorie (1989). Samostatnou kapitolu tvoří odpuštění v manželství. Odpuštěním v tomto kontextu se výzkumně zabývali Paleari (2005; 2009) a Fincham (2002; 2004; 2006) a tématem rozvodu další (Rohde-brown & Rudestam, 2011; Yárnoz-yaben, 2015).

Výzkum Girarda a Mulleta (1997) ve Francii s 236 participanty ukázal, že až více jak polovina seniorů může být přesvědčených zastánců bezpodmínečného odpuštění. Lidé ve věku mezi 74 a 96 lety byli ochotni odpouštět nezávisle na omluvě, lítosti a intenci viníka. Ti, kteří čekali na aktivitu viníka, jeho omluvu a odškodnění, vykazovali podle Krausse a Ellisona (2003) a jejich výzkumu s 1500 seniory vyšší míru psychických obtíží. Toussiant a kol. (2001) zkoumali vztah mezi odpuštěním, věkem a zdravím a dochází k závěru, že u starších lidí je provázanost mezi odpuštěním a životní spokojeností vyšší než v mladé dospělosti. Ve stáří se také snižuje vliv osobnostních rysů na schopnost odpouštět. V mladé dospělosti je výrazně spjata s osobnostním rysem přívětivosti, kdežto ve stáří korelace klesá (Worthington, 2005). Schopnost odpouštět je jedním z projevů generativity. Podle výzkumů Pratta (2008) starší rodiče častěji emocionálně odpouštěli svým dětem. Jedním z důvodů bylo, že se naučili přistupovat k negativním zkušenostem v životě jako k výzvám, které mají pozitivní potenciál. Naučili se vděčnosti za křivdy a ztráty, které odpuštěním měnili v zisky. Mathias Allemand (2008) z univerzity v Curychu zkoumal rozdíly mezi schopností odpouštět u mladých dospělých (18–35 let) a starších dospělých (60–83). I jeho závěry potvrzují, že starší více

odpouští. Jako hypotézu, proč tomu tak je, zvolil koncept *future time perspective* (FTP). Důvodem je to, že mladí lidé žijí s pocitem otevřené budoucnosti, zatímco starší lidé si výrazněji uvědomují konečnost a omezení života. S věkem se mění hodnoty a hodnota blízkých vztahů roste. Mladý člověk může řešit zranění a křivdy odchodem, starý člověk si uvědomuje hodnotu zbylých vztahů a před vzpomínkami neunikne (Allemand, 2008). V Čechách se odpuštění mezi seniory věnuje ve svém článku Věra Suchomelová (2016). O využití terapeuticko-edukativních technik pro zvýšení odpuštění a snížení úzkosti a depresi u seniorů ve Španělsku píše Ramírez a kol. (2014).

3.4 Trendy vývoje

Uvedené výzkumy a jejich závěry pomáhající porozumět vývojovým aspektům odpuštění.

1) Význam schopnosti odpouštět s věkem roste. V průběhu života se rozšiřuje sociální okruh a kontext pro odpuštění. Dítě se učí odpuštění a smíření v malém prostředí rodiny, dále je rozšiřuje na vrstevníky, partnery, kolegy a novou rodinu. Ve stáří se okruh zmenšuje, ale význam odpuštění a jeho vliv na životní spokojenost a zdraví roste (Toussaint, Williams, Musick & Everson, 2001).

2) S věkem se odpuštění prohlubuje. Odpuštění v dětství bylo zkoumáno v závislosti na vnější omluvě, lítosti a nápravy viníka. Odpuštění a smíření byly dva překrývající se stavy. Rozpor mezi vnitřním ne/odpuštěním a vnějším projevem bývá u dětí malý. Jde o projev dětské spontaneity a autentičnosti. Emoční svět dítěte se manifestuje navenek (Denham, Neal, Wilson, Pickering & Boyatzis, 2005). U dětí ani bezpodmínečné odpuštění nepozorujeme, a pokud ano, jedná se spíše o projevy pseudo-odpuštění. Důraz je položen na bezpečí, hranice a usmíření. V dospělosti je odpuštění vnitřním procesem nezávislým na chování viníka a odděleným od smíření. S věkem, zralostí a stabilnější identitou a integritou se člověk může rozhodnout bezpodmínečně odpustit.

3) S věkem se mění motivace k odpuštění. Podle Enrighta (2000) se s kognitivním vývojem mění motivace k odpuštění od pomstychtivého přes sociální očekávání až k sociální harmonii a odpuštění jako vyjádření bezpodmínečné lásky. Schopnost odpouštět nezůstává naučenou slušností ani mechanismem redukce negativních emocí. Stává se ctností a charakterovým rysem člověka, který do okolí vnáší něco silného a pozitivního (Kaleta & Mróz, 2018). Styly odpuštění nejsou pevně spjaté s věkem. I dospělý člověk může používat motivaci k odpuštění vyskytující se v dětství. Enright a Fitzgibbons (2000) proto nemluví o fázích, ale o motivačních stylech.

4) I neodpuštění je možnost. Existují lidé, kteří místo odpuštění zvolí jinou strategii řešení. Ať už kvůli své životní filozofii, kdy v odpuštění nevidí ctnost, ale slabost (Girard & Mullet, 1997) nebo kvůli tomu, že je odpuštění nepředstavitelné, protože nedospěl do stavu, kdy by mohl hněv a zármutek odložit (Alford, 2013).

5) Pro člověka procházejícího vývojovou krizí je těžší odpouštět. Závěry naznačují, že člověk pro zralé odpuštění potřebuje disponovat určitou mírou stability. Je těžké odpouštět, když se cítí ohrožen, nebo nemá ujasněné kontury vlastní identity.

6) Období vynořující se dospělosti je díky specifické rodinné dynamice, zdůrazněné diferenciaci a získaným vlastnostem vhodná pro rozvoj zralé-dospělého odpuštění r-křivdy. Projevy neodpuštění navíc negativně ovlivní partnerské intimní vztahy a začátek dospělého života.

Vývojová období specifickým způsobem ovlivňují představu a praxi odpuštění. Zralé odpuštění je provázáno s dalšími aspekty osobní zralosti. Pro člověka procházejícího vývojovou krizí je odpuštění těžší. V období vynořující se dospělosti nabývá odpuštění r-křivdy na důležitosti i kvůli jeho provázanosti s intenzitou hněvu prožívaného v intimních partnerských vztazích, které jsou jedním z klíčových vývojových úkolů této životní kapitoly.

4 KŘIVDA

Jazykově souvisí pojem *křivda* s přídavným jménem *křivé*. Podle českého etymologického slovníku Václava Machka (2010) vzniká slovo *křiv-da* jako antonymum slovu *prav-da*. Jedná se o prožívaný dojem nespravedlnosti pramenící ze subjektivního hodnocení *křivého* chování viníka. Samotnou *křivost* lze poznat pouze v porovnání s *rovným*, *pravdivým* a *správným*. *Křiv-da* bez *pravdy* ztělesňující ideál by byla nerozlišitelná. Do struktury jazyka je tak zabudováno porozumění, že *křivda* vzniká při porovnání dvou modelů světa. Modelu reality aktuálně smysly zakoušené a modelu reality zvnitřněné, osvojené, očekávané a jako *ideál* koncipované. Očekávání vs realita. Rovné vs *křivé*. Postmoderní člověk na intelektuální rovině běžně hovoří o relativizaci hodnot, a variabilních jazykových hrách (Wittgenstein, 2015), ale když sám pocítí bolest, stává se pro něj limitem relativity. Přestože lze bolest z části utlumit léky a obrannými mechanismy, jde o nepopiratelnou realitu lidské zkušenosti hlásící se o pozornost (Melzack & Wall, 1988). *Křivdy* jsou tak ze své podstaty *ego-vztahné*. Neodehrávají se jen ve vnějším světě, ale pro ukřivděného se stávají jeho vnitřní realitou. Zdrojem psychické bolesti a stresové reakce bývá rozpor světa zažívaného a očekávaného. Existuje tak vazba mezi *křivdou*, očekáváním, ideálem, smysly zakoušenou realitou a psychickou bolestí.

Křivdy jsou běžnou součástí života. Pohybují se na **škále intenzity** od malých, lehce zapomenutelných, nemajících zřejmé důsledky na život až po závažné a traumatické, které život oběti změň. **Škála četnosti** rozlišuje *křivdy* jednorázové, krátkodobé a dlouhodobé. Další škála dělí *křivdy* podle **blízkosti vztahu oběti k viníkovi**. Tyto tři škály bývají přítomny v úvodu dotazníků zaměřených na odpuštění a určují základní souřadnice *křivdy* představené Rye a kol. (2001). Každá *křivda* má objektivní a subjektivní korelát. Objektivní je vyjádřen vnějším dějem. Subjektivní vychází z jedinečného hodnocení a prožívání oběti.

4.1 Mezera nespravedlnosti

V odborné literatuře je zmiňovaný Worthingtonův (2003) model *Mezery nespravedlnosti – Injustice gap* – (Diagram 1)³. Graficky znázorňuje vědomí *křivdy* jako mezeru (A) mezi realitou *křivdy* (B) a očekáváním (C). Šířka mezery je přímo úměrná intenzitě *křivdy* a způsobeného rozporu. Je prožívána negativně jako bolest a zranění. Vyvolává krizi doprovázenou stresovou reakcí. Jak se mezera může zmenšit a překlenout? Přiblížením strany vnějšího prostředí nebo interní strany oběti. Oba pohyby sníží negativní efekt *křivdy*, míru bolesti a neodpuštění. Sami v úzkém slova smyslu odpuštěním nejsou, ale ulehčí jej. Spadají tak do širšího rámce procesu odpouštění. Odpuštění samotné je svobodným volným procesem překlenujícím zbylou část mezery.

³ Grafická podoba byla vytvořena pro účely této práce, v původních textech je popsána jen slovně.

První, kdo Mezeru nespravedlnosti popsali výzkumně, byli Davis a kol. (2016). Pro zachycení fenoménu vytvořili škálu *Injustice gap scale* (IGS). Participantů v ní popisují základní souřadnice křivdy a následně na škálách od nuly do sta označují pravdivost výroků.⁴ Výše skóre zachycuje velikost Mezery nespravedlnosti. Tento způsob objektivizace křivdy přijali i další autoři a začali skládat mozaiku její dynamiky. Rozšiřující a zužující faktory jsou představeny v dalších odstavcích.

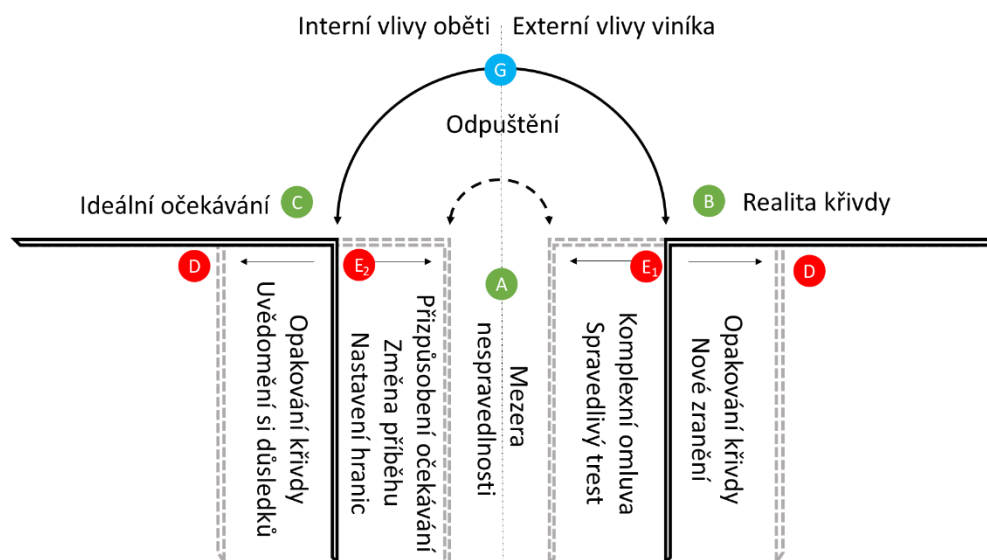


Diagram 1 – Mezera nespravedlnosti

Rozšiřující faktory (D): Mezera se rozšiřuje s každou další křivdou, zraněním na straně viníka a uvědoměním si negativních důsledků křivdy na straně oběti (Worthington & Sandage, 2016).
Zužující faktory (E): Tyto způsoby byly z části popsány v podkapitole o alternativních konceptech 1.4.1. Existují dva procesy, které pomyslné břehy přiblíží k sobě, aniž by muselo dojít k odpuštění.
1) Přizpůsobí se vnější prostředí oběti (E₁): Prvním způsobem přiblížení mezery je omluva. Dobře míněná, strukturovaná, upřímná a komplexní omluva dovede významným způsobem snížit v oběti negativní emoce (Fehr & Gelfand, 2010; Lazare, 2004). Podle výzkumu Davise (2016) byly klíčovým faktorem omluvy projevy viníkovy pokory. Pokorné přiznání chyby, pomůže oběti odpuštění, protože křivdu budou spíše interpretovat jako chybu, a ne zlý úmysl. Pokud pokoru v omluvě neprojeví, tak budou druhí jeho chování interpretovat jako vadu charakteru a bude pro ně těžší obnovit důvěru. Součástí funkční omluvy může být i kompenzace, která nenahrazuje ztrátu, ale posiluje váhu slov a přispívá ke změně emocionálního prožívání oběti (McCullough, 2008). Omluvou se mezera zmenší a pro oběť je jednodušší zbytek překlenout odpuštěním. Druhým faktorem je zajištění spravedlnosti. Ve své studii Witvliet a kol. (2003) potvrdili, že zajištění spravedlnosti (včetně trestu a nápravy) u oběti snižuje emoce související s neodpuštěním a zvýší pozitivní pohled empatie a odpuštění. Prakticky může pomoci koncept restorativní justice, který se zaměřuje na potřeby oběti

⁴ Např.: „Spravedlnosti bylo učiněno za dost.“ „Viník udělal vše, co mohl, aby napravil své chování.“

i viníka a mediací zmenšuje vzniklou mezeru (Worthington, 2005). 2) Interní změna oběti (E₂). Oběť má možnosti přizpůsobit svá očekávání, nastavit hranice, přepsat příběh sebe a druhého, nebo může mentálně předat spravedlnost do rukou vyšší instance. U nábožensky orientovaných participantů výzkumu Mezeru nespravedlnosti zmenšila představa přenechání viníka Božímu soudu (Davis, Yang, DeBlaere, McElroy, Van Tongeren, Hook & Worthington, 2016). Obdobný efekt u Východních směrů má víra v karmický a reinkarnační princip (Worthington, 2001). 3) Překlenutí mezery odpuštěním (G). Samotné zúžení Mezery nespravedlnosti, ani z jedné strany, není v pravém smyslu odpuštění. Jedná se o procesní přípravu na něj (Worthington, 2001). V některých případech kompenzace, omluva viníka, zajištění spravedlnosti a přepis příběhu mezeru zmenší natolik, že už nevnímá potřebu odpouštět. Odpuštění se tak dostaví samo o sobě spolu s pozitivními emocemi. Jindy se může stát, že se mezera zmenšit nedá. Křivda se opakuje. Spravedlnost nelze prosadit a omluva se nedostaví. Potom je odpuštění větší výzvou pro sladění interních rozporů oběti. Oběť se může sjednotit se svými hodnotami a přijmout, že odpuštění je výrazem její morální síly, protože vyžaduje odvahu, oběť a altruismus. Odpuštěním získává bezmocný moc, protože budoucnost vztahu i jeho vztahování se k minulosti závisí na jeho rozhodnutí.

Model Mezery nespravedlnosti má neurobiologický korelát. Andrew Newberg a kol. (2000) formulují kompletní integrativní neuropsychologický model odpuštění. Pracují s neurologicky integrovanými modely Self ve vztahu k sobě a ke světu. Křivda vstupuje jako nový sensorický vjem inkongruentní s očekávaným modelem světa. Vzniká kognitivní disonance mezi modely vztahu self a světa. Spouští stresovou reakci sympatiku. Proces odpuštění je následným kognitivním a emocionálním zpracováním, zapojujícím obě mozkové hemisféry a vyžadujícím spolupráci vnitřních i vnějších mozkových struktur. Vrcholí aktivizací parasympatiku a s tím spojenou úlevou z odpuštění. Dalšími autory, kteří se věnují výzkumu neurologického korelátu odpuštění, jsou například Farrow a kol. (2001), Pietrini a kol. (2000) a Billingsley (2017). Jedná se o progresivní přístup, ovšem není v kapacitě této práce se jím zabývat detailněji.

Křivda je bolestně prožívaný rozpor mezi realitou a očekáváním. Lze popsat na škále intenzity, četnosti a blízkosti vztahu. Pro její popis slouží tzv. Mezera nespravedlnosti. Její velikost je přímo úměrná intenzitě křivdy. Mezeru rozšiřuje opakování křivdy a uvědomění si důsledků. Zužuje se přizpůsobením okolí (např. omluva, spravedlnost), nebo oběti (např. změna očekávání, přepsání příběhu). Překlenutí mezery dochází v odpuštění.

4.2 Trauma

Trauma je specifickým typem křivdy ovlivňujícím diskusi o odpuštění. Psychické trauma vzniká během jednorázového extrémně stresového zážitku nebo déletrvajících stresu. Ohrožení přichází zvenčí, je extrémně děsivé a vyvolává prožitek ohrožení života, nebo tělesné a psychické integrity vlastního self. Navíc selhávají běžné zvládací mechanismy a v člověku vzrůstá pocit bezmoci (Vodáčková, 2012). Trauma podle Alforda (2013) podkopává důvěru organismu ve stabilní vnitřní i vnější svět. Má zřejmý vliv na fungování CNS, vtiskne se do subkortikálních struktur mozku a dlouhodobě mění hladiny hormonů a neurotransmiterů způsobujících pocit přetrvávajícího ohrožení. Winnicott se dívá na dva druhy traumat. První druh traumatu je něco, co násilně vnikne do jádra našeho self a ublíží mu. To druhé je trauma postupného vymazání našeho self, proces, který může trvat roky. Ne všichni účastníci potenciálně traumatické události prožijí zároveň trauma. Jordan Peterson (2018; 1999) si všímá náchylnosti *naivních lidí* k traumatizaci a rozvoji posttraumatické stresové poruchy. Jsou negativními událostmi, bolestí, zlem a chaosem zaskočení, protože není v souladu s jednoduchým světonázorem, který si osvojili. Pro zlo v něm není místo, byli chráněni místo toho, aby byli dopředu *naočkováni*. Propast Mezery nespravedlnosti je větší, protože očekávaná realita byla idealizovaná a postrádala příběh normalizující utrpení a bolest.

4.2.1 Odpuštění a trauma-křivdy

Křivdy traumatického charakteru lidé přirozeně řadí mezi neodpuštělné. Existuje ovšem křivda, která by byla z podstaty neodpuštělná? Podle Exlineho, Worthingtona a kol. (2016) nebyl doposavad publikován výzkum, který by neodpuštělné křivdy definoval. Zdá se, že v otázce ne/odpuštělnosti je jednotlivec důležitější proměnnou než křivda. Odpuštění je funkcí oběti, nikoliv křivdy. Někteří odpustili vážná traumata a jiní nebyli schopni odpustit křivdu menší. Jaké pohledy na odpuštění traumatu lze nalézt v psychologické literatuře?

1) Porozumění pro neodpuštění. Kritický hlas týkající se očekávání odpuštění od přeživších traumatu zaznívá od Kareon Olio (1992), která se věnuje výzkumu sexuálního zneužívání, od Eldridge a Stilla (1992) a Bonie Burston (1992). Jedná se o starší publikace, které pojmají odpuštění jako jednorázové rozhodnutí. Jejich kritika není namířena proti komplexnějšímu pojetí odpuštění. Worthington a Sandage (2016) rozumí neodpuštění u traumatizovaných lidí jako pochopitelnou úzkostnou sebe-protektivní reakci. Emocionální odpuštění se zdá jako neuskutečnitelný cíl. Zároveň však upozorňují na to, že neodpuštění jen prohlubuje negativní dopad traumatu. Lidé pak mají tendenci generalizovat neodpuštění na další vztahy a křivdy, čímž se uzavírají vztahové budoucnosti.

2) Pozitivní zkušenosti s odpuštěním. O zkušenostech s pozitivními terapeutickými výsledky na poli odpuštění traumatických křivd hovoří řada autorů. Suzanne Freedman (1999) popisuje

kazuistiku ženy, která odpustila svému otci sexuální násilí. Kaplan Marek Drábek (2019) v článku o sexuálním zneužívání mluví o odpuštění pozitivně, přestože předpokládá dlouhodobou terapeutickou intervenci. Pozitivní vliv spirituality na odpuštění po traumatu výzkumně dokazuje Jessica Shultz (2010; 2016) a Tammy Schultz (2012). Matoušek (2020) zmiňuje věrohodné odpuštění traumatizujících r-křivd jako možnou zralou strategii reakce na lítost viníka.

3) Varování před pseudo-odpuštěním. Judit Herman (2001) v knize *Trauma a uzdravenie* varuje před pseudo-odpuštěním. Pro traumatizovaného jedince je truchlení a návrat do traumatu natolik bolestivé, že se mu podvědomě brání a hledá jiné úlevy. Může mezi nimi být pomsta, kompenzace nebo pseudo-odpuštění. To se projeví například fantazií člověka, který se svou situací snaží vyřešit *zázračně* jedním velkým činem – proklamací odpuštění. Neuvědomuje si, že proces uzdravení trvá déle a má od deklarovaného odpuštění nerealistické a magické očekávání.

4) Odpuštění traumatu. V knize *Forgiveness in intimate Relationships* se psychoanalytička Shahrzada Siassi (2013) zabývá i odpuštěním traumatu r-křivdy. Jako většina analyticky orientovaných autorů klade v procesu důraz na truchlení a vyjádření hněvu. Ne každá úspěšná terapie podle Siassi končí odpuštěním. Vidí dva možné pozitivní cíle – přijetí a odpuštění. Přijetí se projevuje osvobozením člověka od minulosti a jeho otevřením se budoucnosti. Terapie zaměřena na přijetí snižuje moc vnitřního rodiče přítomného v pacientovi. Pokud terapie končí odpuštěním, došlo ke změně vyššího řádu. Nejen že byla negativní zkušenost přijata, ale byla transformována na pozitivní. Při odpuštění rodiči nedojde ke snížení jeho vlivu, ale je nahrazen vnitřním pozitivním introjektem. Po odpuštění je člověk navíc ochoten znovu investovat do zničeného vztahu a využít ho k růstu. „*Odpuštění je jedinečný vývojově progresivní a podvědomě motivovaný psychoanalytický úspěch, při kterém hrají obranné mechanismy minimální roli*“ (Siassi, 2013, 40). Když pacienti truchlí nad traumaty a ztrátami v dětství, tak se v určité chvíli přesmykne pozornost z viníka na zranění. Tato proměna je klíčová pro odpuštění. Dokud zůstávají prvky viníka a křivdy neoddělitelně provázány, k odpuštění nedochází. Když se však pacient začne soustředit na zranění a oddělí jej od viníka, může se posunout dál.

6) Alternativní omluva. Elanie Waltonová (2005) navrhuje techniku s imaginativním viníkem a fantazijní omluvou, směřující k tomu, aby oběť sama sobě poskytla to, co od viníka přijmout nelze.

Trauma je specifickým typem křivdy s extrémními psychofyziologickými dopady. Přemýšlet o ne-odpustitelnosti určitého druhu křivd je bezpředmětné, protože odpuštění je funkcí oběti, a nikoliv křivdy a viníka. Odpuštění může být pro traumatizovaného člověka cestou k uzdravení, ale je na místě obezřetnost před riziky pseudo-odpuštění. Odpuštění nemusí být primárním cílem terapie, trvá delší dobu, jde ruku v ruce se zralostí člověka a není konfrontační.

5 ODPUŠTĚNÍ RODIČŮM

Schopnost odpouštět v tradičně pojímané rodině může být ilustrována např. na čtyřech vztahových dyádách podle Minuchina (2013). Bez odpuštění v rámci partnerského vztahu je těžké udržet dlouhodobě blízkost a vřelost. Bez schopnosti rodičů odpouštět dětem jejich neposlušnost, vzpouru, nezralost i odlišnost děti neprožijí lásku a přijetí, stydí se a bude pro ně těžší přijmout sebe. Odpuštění mezi sourozenci je modelem pro vrstevnické vztahy. Schopnost dětí odpouštět rodičům. Opravdu mají potomci odpouštět rodičům? Dojem jisté *nepřislušnosti* této vztahové interakce vložil William Shakespeare do úst postavy otce Alonsa v divadelní hře *Bouře*: „*Než, jak to divně zní, že musím já za odpuštění prosit dítě své.*“ (2005, 18) Navzdory rozpakům se zdá, že právě odpuštění ovlivní vztah potomků k rodičům i k nim samotným (McCullough, Sandage & Worthington, 1997). Odpuštění ve vztahu k rodiči je v ohnisku zájmu této kapitoly, ačkoli v rámci systémové provázanosti rodiny se nedá oddělit od ostatních, především od vztahu rodiče k dítěti.

5.1 Rodičovské křivdy a jejich důsledky

5.1.1 Rodičovské křivdy

R-křivdy jsou běžným tématem v psychologii, i když se pojmosloví liší. Používají se pojmy jako *rodinná zátěž*, *negativní vlivy*, *špatné zacházení* nebo *trauma z dětství*. V literatuře zaměřené na dětskou psychopatologii a diagnostiku se ohrožující chování vůči dětem dělí na aktivní týrání/zneužívání a pasivní zanedbání/deprivaci (Svoboda, Krejčířová & Vágnerová, 2015; Matoušek, 2020). Pete Walker je jedním z mála autorů, kteří publikovali ucelenou monografii profilovanou na odpuštění r-křivdy (1995). V rámci celostního přístupu rozlišuje u obou typů křivd čtyři podkategorie – verbální, spirituální, emocionální a fyzické.

1) Zneužívání (aktivní): *Verbální zneužívání* se projevuje kritikou, sarkasmem, ponižováním, urážkami a vulgaritou. *Emocionální zneužívání* se projevuje zastrašováním, využíváním dítěte k naplnění potřeb rodiče, nenávisť a impulzivními projevy. *Fyzické zneužívání* zahrnuje extrémní bití, nevhodný tlak na fyzické výkony nebo sexuální násilí. *Spirituální zneužívání* se projevuje v toxické náboženské atmosféře nátlaku, strachu a manipulace. **2) Zanedbávání (deficitní):** *Verbální deprivace* spočívá v umlčováním dítěte, nenaslouchání a nezájmu o něj. Rodiče nevytváří prostor pro bezpečný rozhovor. *Emocionální deprivace* spočívá v nedostatečné vřelosti, emoční angažovanosti a zrcadlení. *Spirituální deprivace* se projevuje, když děti nejsou zvány k hlubším rozhovorům, nejsou vystavovány hodnotám krásy, neotevírají se před nimi existenciální témata, nevypráví se rodinné příběhy a jsou odtrženy od svých kořenů. *Fyzická deprivace* se projevuje omezením naplňování základních fyzických potřeb dítěte.

Specifickým typem deficitních křivd jsou *nepřímé křivdy*. Jedná se o aktivitu rodičů, která není namířena vůči dítěti, ale utváří atmosféru domácnosti, která dítě ovlivňuje. Nejčastěji se jedná o manželský konflikt a násilí v blízkých vztazích. Agresivní projevy otce vůči matce nejsou namířeny proti dítěti, přesto mohou být traumatizující (Matoušek, 2020). Dítě vztahuje křivdu na sebe skrze identifikaci se *slabším* rodičem. Křivda namířena vůči partnerovi se pro dítě stává egovztažnou. Podle hypotézy Davise a Cummingse (1994) potřebuje dítě vnímat bezpečnou vazbu nejen vůči sobě, ale i v dalších rodinných subsystémech. Ve chvíli, kdy je vztah narušen výrazným chronickým konfliktem, postrádá dítě bezpečí. Navíc i ono jako součást rodinného systému na situaci reaguje. Odvádí například pozornost od konfliktu zlobením, nebo reaguje přílišnou poslušností potlačující vnitřní impulzy a spontaneity. Tendence k osvojeným způsobům řešení konfliktů mohou přetrvávat a spolu utváří komplexní podobu důsledků r-křivd.

5.1.2 Důsledky r-křivd

Podle Worthingtona (2016) se intenzita prožívání křivdy prohlubuje mimo jiné s rozpoznáním jejích důsledků. Bývá těžší odpustit to, o čem je člověk přesvědčen, že významně negativně ovlivnilo jeho život. Zároveň není vždy jednoduché důsledkům porozumět a propojit minulost s přítomností.

Okamžité důsledky: Studium psychické deprivace má mezi českými psychology bohatou tradici úzce provázanou s dílem prof. Matějčka. Důsledky deprivace jsou patrné v narušení kognitivního a motorického vývoje dítěte i narušení vývoje osobnosti. Mohou se projevit v hyperaktivitě, agresivní provokaci nebo útlumu dítěte (Svoboda, Krejčířová & Vágnerová, 2015). Whitten a kol. (2019) publikovali přehledovou studii, ve které porovnávají výsledky devatenácti významných studií zabývajících se vlivem r-křivd na vývoj dětí (celkem šlo o 742 173 dětí a 1 349 279 rodičů). R-křivdy byly zkoumány v prostředí s kriminálními záznamy. Jedná se tak o křivdy závažnější, až traumatické. Mezi prokázané důsledky, které měla nedostatečná péče, převládaly v dětství zdravotní problémy a v dospívání tendence k závislostem a užívání drog.

Přetrvávající důsledky: Vzhledem k zaměření práce je potřebné zmínit důsledky přetrvávající do dospělosti. Kauzální provázanost jevů napříč desetiletími se obtížně metodologicky dokazuje, přestože je v obecném povědomí a opírá se o zkušenosti nejen psychologů. Zmíníme pouze některé oblasti. Deficitní r-křivdy se projeví dlouhodobě v zdravotních důsledcích. Chen a Lacey (2018) v longitudinálním výzkumu u více jak sedmi tisíc pacientů v Anglii poukazují na chronické záněty v organismu, které vznikají v dětství v souvislosti se zanedbávanou péčí a přetrvávají do dospělosti, kde se symptomatizují v různých onemocněních (poruchy srdeční, autoimunitní nebo rakovina). Janet Woititzová (1998) se věnuje popisu vlastností dospělých dětí alkoholiků (DDA). Řadí mezi ně zodpovědnost, nezodpovědnost, loajálnost nebo impulzivita. Matoušek (2020) popisuje v důsledku

křivd z dětství několik generalizovaných životních strategií: zesílený sklon k ovládní jiných, snaha pomstít se, postoj smolaře, závislá osobnost, hraniční osobnost a psychické poruchy. Deprivace pozornosti dlouhodobě buduje v lidech stud a přesvědčení, že nejsou hodni lásky (Green & Lawrenz, 2008). Důsledky r-křivd jsou navíc skrze snížené rodičovské kompetence částečně přenášeny i na generace další.

Pozitivní důsledky: Důsledky r-křivd nemusí být jen negativní. Jedním z projevů úspěšného zpracování negativní zkušenosti je schopnost dát události smysl. Tomuto aspektu zvládnutí křivdy se mimo jiné věnuje Viktor Frankl (2006) a jeho Logoterapie. Souvislost mezi odpuštěním a nalezením smyslu v logoterapeutickém smyslu potvrzuje i Toussiant a kol. (2017) ve výzkumu mezi Armény. Pozitivním vyústěním křivdy mohou být vlastnosti, které si člověk a někdy i celý rodinný systém v reakci na krizi osvojil. Plaňava (2000) uvádí příklad mužů, kteří pozitivně hodnotili rozvod rodičů, protože přispěl k jejich osamostatnění.

Dotýkáme se zde mimo jiné otázky determinismu a svobody. Nakolik bude křivda ve svých důsledcích pro další život určující a jestli budou důsledky negativní nebo i pozitivní, záleží na mnoha faktorech. Patří mezi ně věk oběti, její resilience, délka trvání křivdy i okolní zdroje a vlivy. Zralé odpuštění je výrazem svobody člověka, který vědomě přijímá důsledky křivdy.

R-křivdy jsou aktivní i deficitní a mohou směřovat k jakémukoliv aspektu života potomka. Jejich důsledky jsou komplexní a projeví se v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. Důsledky r-křivd nemusí být vždy jen negativní, zvláště pokud dojde k jejich zpracování a odpuštění.

5.2 Specifika vztahu potomků k rodičům vzhledem k dynamice odpuštění

Napříč mezilidskými vztahy existují rozdíly v dynamice procesu odpuštění. Jinak člověk odpouští svým dětem, partnerovi, cizímu člověku, rodičům, nebo sám sobě. Liší se počáteční motivace, dynamika procesu i důsledky neodpuštění (Dudkina, 2011; Paleari, Regalia & Fincham, 2003). Záměrem této podkapitoly je předložit soubor specifík vztahu potomků k rodičům vzhledem k dynamice odpuštění. V dostupné literatuře nebyla doposavad tato otázka systematicky shrnuta. Následující body zachycují dílčí pohledy vybraných autorů k danému tématu.

1) Vztah k rodičům je charakterizován primární **nevyrovnaností**. Od počátku vztahu nejsou dítě a rodič rovnocennými partnery. Teprve v průběhu vývoje se mohou síly vyrovnávat. Otázka viny, křivdy a odpuštění úzce souvisí s mocí, tak jak bylo patrné z řad kritiků odpuštění (Nussbaum, 2016). Odpouštějící je vůči viníkovi v pozici *oběti*, hodnotícího *soudce* i *vykonavatele* rozhodnutí milosti nebo pomsty. Dítě do těchto rolí podstaty vztahu k rodičovské osobě těžko vstupuje, ale postupně do nich dozrává s tím, jak se učí odhlédnout od svého prožívání a hodnotit druhého ve vztahu k hodnotám, které je přesahují. Podstatnou roli může hrát zvýšená kritičnost dospívajících.

2) Do ostatních vztahů dítě vstupuje s určitou sociální, vztahovou a jazykovou výbavou, kdežto ve vzájemnosti vztahu s rodiči tuto výbavu teprve **získává** (Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy & Day, 2011). Odpuštění se tedy má příležitost v dětství naučit především od nich a je tak na jejich investici značně závislé.

3) Vztah k rodičům není **volitelný**. Člověk si své rodiče nevybral, může je navenek opustit a oddělit se, ale i tak zůstávají do velké míry zvnitřnění (Siassi, 2013).

4) Je obtížné rozlišit **zodpovědnost**. Odpuštění vyžaduje nadhled nad událost křivdy a schopnost rozlišit, kdo je za co zodpovědný. Dítěti náhled na fungování rodinného systému chybí, protože rodinné děje dlouho považuje za normální (Stoop & Masteller, 2004). I dospělý člověk se může na události z dětství dívat optikou dítěte, a ne dospělého. Rozlišení zodpovědnosti je vysoce problematické v rodině s enmeshed vztahy (Halstead, 2011).

5) Proces odpuštění r-křivd z dětství v dospělosti neoddělitelně propojuje odpuštění druhému, **odpuštění sobě samému** (Lafarge, 2009). David Stoop (2004) v knize o odpuštění rodičovských křivd shrnuje klinickou zkušenost s tím, že lidé, kteří nenávidí své rodiče, nemohou mít zdravý vztah k sobě samým. Proces odpuštění rodičům je podle něj úzce spojen s přijetím sebe sama a odpuštěním sobě. Ke stejným závěrům dochází i Smeedes (2004) a Walker (1995).

6) **Triangulace** vztahu. Dítě má dva rodiče, kteří vystupují společně, nebo odděleně (Stoop & Masteller, 2004). Triangulace vztahu nabývá různých podob. Když pomineme přirozené přechodné vývojové koalice, tak například při rozvodu může být pro dítě těžké odpustit tomu z rodičů, který

odešel, protože by to znamenalo porušit koalici, kterou má dítě rodičem, se kterým zůstalo a na kterém je závislé. Odpuštění jednomu rodiči může v mysli dítěte znamenat zradu vůči druhému (Exline, Worthington, Hill & McCullough, 2016).

7) Vliv **idealizace**.⁵ Dítě si rodiče od počátku idealizuje. Jeho pohled na rodiče se mísí s pohledem na sebe, protože jeho identita je od rodičů odvozena. Každé odpuštění rodiči znamená přiznat jejich nedokonalost. Smedes (2004) navíc vyvozuje propojenost identifikační, kdy pro dítě obvinít rodiče, znamená obvinít sebe. Děti předpokládají, že rodiče budou pečující a milující. Nečekají zranění, čímž se zvyšuje riziko rozvinutí traumatu (Peterson, 1999).

8) Vztah s rodiči je **dlouhodobý**. Dospělý člověk má s rodiči mnoho zážitků v nepřetržité řadě interakcí zahrnující aktivní komunikační výměnu i pasivní výměnu vyjádřenou Watzlawickovým (2011) axiomem o *nemožnosti nekomunikovat*. Pokud se v interakční řadě vyskytovaly negativní přenosy, tak k nim docházelo opakovaně. Odpuštění otci jeho emocionální distanc vyžaduje konceptualizaci ne jednotlivé křivdy, ale celkového přístupu. Odpuštění se nedotýká jediné křivdy, ale stylu chování shrnutého do jedné myšlenky (Enright, 2012). Zvláštním případem jsou křivdy provázány s poruchou osobnosti u jednoho z rodičů (Jennings & Diblasio, Worthington, 2013). Většina výzkumů týkajících se odpuštění se zaměřuje na odpuštění jedné křivdy nebo obecné tendence odpouštět, ovšem v blízkých dlouhodobých vztazích vzniká dynamika opakujících se a zesilujících křivd.

9) **Vyšší ekonomická hodnota**. Podle výzkumů evolučního psychologa McCullougha (2008) mají lidé silnější motivaci odpouštět svým příbuzným a blízkým členům komunit. Důvodem podle něj je ekonomické myšlení a zhodnocení budoucích výhod zachování vztahu, které převyšují nad potenciálními riziky. Výzkumy opakovaně ukazují, že lidé ochotněji odpouští těm, kteří jsou pro ně důležití a jsou jim blízko. Přestože samotné prožívání intenzity křivdy bývá u těchto lidí intenzivnější, tak ochota odpustit je větší (Worthington & Sandage, 2016; McCullough, Luna, Berry, Tabak & Bono, 2010; Burnette, McCullough, Van Tongeren & Davis, 2012; Ho & Fung, 2011). Huwaë a Schaafsma (2019) s tímto pozorováním polemizují a dochází k závěrům, že vyšší ekonomická hodnota vztahu jako motivátor odpuštění hraje roli pouze v kulturách s vysokým individualismem, zatímco ve více kolektivistických kulturách blízkost jako motivátor není tak důležitý.

10) **Deficitní křivdy**. Mnohé r-křivdy jsou definovány nedostatkem, na který dítě reaguje nepřímo. K zvědomení křivdy deficitního charakteru potřebuje disponovat nadhledem, schopností

⁵ V roce 2019 na zahraniční stáži ve Wheaton Collage (USA) během rozhovoru s profesorem Worthingtonem byla diskutována otázka specifik odpuštění r-křivdy. Dle jeho názoru rozdíl spočívá v tom, že lidé od rodičů zranění neočekávají. Inklinují i idealizaci a Mezera nespravedlnosti je větší.

konceptualizace ideálu nebo zážitkem korektivní zkušenost (Alford, 2012). Díky komplikovanějšímu uvědomění si deficitních křivd dochází ke zpoždění při jejich otruchlení, hněvu a odpuštění.

11) **Důsledky křivdy bývají dlouhodobé a komplexní**, jak bylo vidět v podkapitole 5.1.2.

12) **Hůře dostupné v paměti**. R-křivdy z období raného dětství jsou v paměti hůře dostupná. Roli hraje vývoj paměti, neporozumění události, odlišné ukládání preverbálních zážitků i obranné mechanismy. Svědectví traumatických zážitků bývají fragmentární i u školních dětí (Lina, Christianson & Granhag, 2007). Důsledky přetrvávají, ale křivda je pamětí nedostupná a proces odpuštění tak metaforicky ztrácí základ, o který by se mohl opřít.

Těchto dvanáct aspektů je potřeba vzít v úvahu při aplikaci obecné teorie odpuštění na vztah potomků k rodičům. Některé jej ovlivňují pozitivně, ovšem většina z nich proces spíše komplikuje.

Proces odpuštění rodičům je specifický z podstaty vztahové dyády dítě-rodič. Je ovlivněn primární nevyrovnaností; dítě je závislé na výbavě, kterou z něj získá; není volitelný; obtížněji se rozlišuje zodpovědnost; odpuštění rodiči je spojeno s odpuštěním sobě samému; křivda bývá dlouhodobá; odpuštění ovlivňuje triangulace vztahu; Mezera nespravedlnosti je zvětšena idealizací; vyšší je ekonomická hodnota vztahu a ochota odpouštět; deficitní křivdy jsou hůře rozpoznatelné, méně dostupné v paměti a dochází ke zpoždění procesu odpouštění.

5.3 Teorie citové vazby a odpuštění

Jaký vliv má na lidské odpuštění vztah k rodičům? Pro odpověď propojíme téma odpuštění s teorií citové vazby. Výzkumně-teoretická provázanost obou konceptů je záležitostí poslední dekády (Gassin & Lengel, 2011; Cassidy & Shaver, 2016). Teorie citové vazby byla původně formulována pro popis vazby mezi pečující osobou a dítětem. Později byla rozšířena na dospělou populaci, protože odraz primárních vazeb člověk neodkládá s dětstvím, ale uchovává si je i v dospělosti (Burnette, Davis, Green, Worthington & Bradfield, 2009). Každý má zvnitřněné pracovní modely sebe a druhých. Jsou to mentální reprezentace vytvořené nekonečnou řadou interakcí se sebou, s druhými a se světem (Kachadourian, Fincham & Davila, 2004). Přehledová kniha *Handbook of Attachment* (Cassidy & Shaver, 2016) věnuje vztahu mezi odpuštěním a citovou vazbou celou kapitolu. Stejně i kniha *Forgiveness and spirituality in psychotherapy* (Worthington & Sandage, 2016). Obě teorie spojují témata křivdy/krize, důvěry, komunikace, empatie, emoční regulace a změny.

Na nejobecnější úrovni teorie citové vazby rozlišuje lidi vytvářející **jisté** a **nejisté** vztahy. Rozdíl mezi nimi se manifestuje v krizových situacích, které často obsahují i aspekt křivdy. Člověk s jistými vazbami reaguje na krizi zraleji. Lépe se rozhoduje, komunikuje, rozumí situaci a je méně agresivní. Pro člověka s nejistou vazbou je krize větší zátěží. Svě mentální a psychické zdroje spotřebovává na posílení obranných mechanismů chránících jeho identitu. Nemá kapacitu dívat se na svět empaticky očima druhého, což brání možnému odpuštění. Člověk s jistou vazbou má v krizi způsobené křivdou menší potřebu chránit sám sebe. Dovede své mentální zdroje rozdělit a využít je na regulaci emocí a náhledu na situaci empaticky z perspektivy druhého (Jankowski & Sandage, 2011). Nejistá vazba pozitivně koreluje s projevy neodpuštění, zatímco lidé s jistou vazbou častěji a přirozeněji volí strategii odpuštění (Burnette, Kelli, Worthington & Donelson, 2007).

Teorie zároveň nabízí jemnější rozlišení typů nejisté vazby. Pracovní model sebe a druhých v dospělosti hodnotí kritérii pozitivní a negativní. Ten, kdo má pozitivní model sebe, vnímá sám sebe jako toho, kdo může přijímat lásku, podporu a odpuštění. Ze síly je schopen zrale odpouštět druhému. Ten, kdo má pozitivní pracovní model druhého, touží po blízkosti, vnímá druhého jako důvěryhodného, dostupného a odpuštění-hodného. Člověk s pozitivním modelem sebe i druhých vytváří *jisté* vztahy. Ti, kdo jsou *ustrášení*, mají negativní model sebe i druhých. *Odmítaví* lidé mají pozitivní pohled na sebe a negativní na druhé. Ti, kdo mají pozitivní pohled na druhé a negativní na sebe, jsou *zapletení* (Kachadourian, Fincham & Davila, 2004). Tento model (Diagram 2) u mladých dospělých testovala Bartholomewová a Horowitz (1991) a byl propojen s teorií odpuštění.

Jak se tedy projevuje odpuštění u lidí s různým typem vazeb a podle čeho je lze rozpoznat v rozhovoru o primární rodině? Lidé vytvářející **jisté** vazby mají pozitivní model sebe i druhého.

Podle výzkumu Kachadourian a kol. (2004) jsou v blízkých partnerských vztazích připraveni druhému odpustit. Nezhoršují situaci křivdy neadekvátní reakcí, negativní emoce nepřetrvávají dlouho a nemají tendenci k ruminaci (Burnette, Kelli, Worthington & Donelson, 2007; Burnette, Davis, Green, Worthington & Bradfield, 2009). Výsledky výzkumů naznačující provázanost mezi jistou vazbou a schopností odpouštět neznamenají, že lidé s nejistou vazbou neodpouští. Jen je pro ně cesta k odpuštění těžší a potkávají na ní řadu dalších výzev. Erik Hesse (2016) představuje způsob analýzy *Adult Attachment Interview* a kritéria pro určení typu vazby. Jistou vazbu vykazuje ten, kdo je při líčení minulých událostí a popisu primární rodiny koherentní. Zmiňuje zážitky blízkosti v dětství a oceňuje jejich vliv na svůj život. Dovede určit, zda byly situace příjemné nebo nepříjemné. Přijímá své vlastní nedokonalosti a chyby. Není náchylný ke štěpení. Vůči rodičům je schopen empatie a explicitně nebo implicitně jim odpouští. Dovede flexibilně měnit úhel pohledu v průběhu interview.

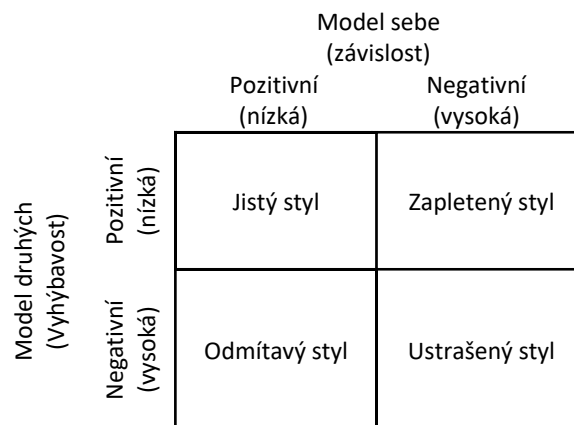


Diagram 2 – Citová vazba podle Bartholomewové a Horowitz (1991, 227)

Lidé vykazující **odmítavý** (vyhýbavý) styl citové vazby na stresovou situaci reagují hypernezávisle. Místo spojení s druhým a přiznání zranitelnosti a slabosti se ze vztahu stáhnou. Mají pozitivní pohled na sebe a negativní na druhé, což inhibuje představu darovaného odpuštění. Vyskytují se ve dvou odlišných osobnostních strukturách – narcistní a obsedantně kompulzivní. Obsedantní má sklony k perfekcionismu a rigiditě, morální i kognitivní. Je pro něj těžké odpouštět druhému, protože nechápe, jak se mohl druhý dopustit daného provinění. Člověk s narcistní strukturou je zaujat sám sebou a skrývá pocit studu a viny. Bývá málo odpouštějící, protože mu chybí empatie a pokora, kterou odpuštění vyžaduje (Křivohlavý, 2010). Navíc bývá vysoce citlivý na narcistní zranění, které je z jeho pohledu de facto neodpustitelné (Akhtar, 2009). Obtíže narcistních osobnostních struktur s odpuštěním výzkumně potvrzuje Ryan Brown (2004). U lidí s odmítavou vazbou bývá pro vyprávění o primární rodině typická nízká koherence, vysoká idealizace jednoho z rodičů a zapominání zážitků z dětství (Hesse, 2016)

Lidé vykazující **zapletený** ambivalentní styl citové vazby bývají v krizi bezradní a intenzivně hledají pomoc. Na nedostatek podpory z okolí reagují hněvem. Mají pozitivní pohled na druhé

a negativní na sebe. Osobnostní struktura bývá závislá a projevuje se strachem z opuštění. Typicky vykazují známky předčasného a rychlého pseudo-odpuštění (Akhtar, 2002; Worthington & Sandage, 2016), motivovaného obavou ze ztráty vztahu. Jsou náchylní k odpuštění z donucení, protože se snaží dostat sociálnímu očekávání opět ze strachu z opuštění (Glaeser, 2008). Odpuštění je nezralé, protože jedinec disociuje vědomí křivdy a vyhýbá se zpracování negativních emocí, které vyžaduje proces zralého odpuštění (Vitz & Mango, 1997). Z dlouhodobé perspektivy se hněv a další projevy neodpuštění vrací. Je pro ně těžké oddělit sebe od zdroje bolesti.

U lidí vykazujících **ustrašený** styl citové vazby převládá negativní pohled na sebe i na druhé. Mívají zkušenosti traumatického charakteru. Intenzivní vnitřní svět přehluší i vnější podněty pozitivního charakteru. Vyskytují se v osobnostních polohách paranoidní a hraniční. Paranoidní struktury mají vysoké hladiny neuroticismu a nízkou vřelost. Neodpuštění je chrání před ohrožující blízkostí s druhými. Používají obranný mechanismus štěpení. Zralé formy odpuštění jsou pro ně bez osobnostní proměny nedostupné. Druhým typem je hraniční struktura osobnosti. I její projevy negativně korelují s odpuštěním (Sansone, Kelley & Forbis, 2013). Odpuštění blokuje obrany před zármutkem a separací. Důležitou součástí identity je hněv a negativní se vymezení vůči druhé osobě. I vysoký neuroticismus bývá provázán s neodpuštěním (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Worthington, 2006; Sastre, Vinsonneau, Chabrol & Mullet, 2005; Brose, Rye, Lutz-Zois & Ross, 2005)

Propojení odpuštění a citové vazby testovali Lin, Enright a Klatt (2013) u mladých dospělých z Tchaj-wanu. Zajímaly se o vliv skupinové *Forgiveness therapy* na posílení jisté vazby. Výsledky potvrdili krátkodobý úspěch. Podle dalšího výzkumu s robustnější terapií odpuštění se výsledky do růstu jisté vazby promítly pozitivně (Graham, Enright & Klatt, 2012).

Typ vazby se zdá být dobrým prediktorem odpuštění. Jistá vazba odpuštění ulehčuje a nejistá komplikuje (Cassidy & Shaver, 2016). R-křivdy a neodpuštění vytváří určitým způsobem *začarovaný kruh*. R-křivdy, které dítěti brání vytvořit bezpečnou vazbu, zároveň do budoucna komplikují proces, kterým by mohly být odpuštěny. Člověk však není odkázán na jedinou vztahovou dyádu. Jakkoliv je vztah k rodičům jedinečný, to, co v něm není možné, může být doplněno z jiných zdrojů. Pro terapeuticko-poradenskou praxi tato pozorování znamenají, že nástroje a intervence budující bezpečnou vazbu u klientů přispívají nepřímo i k odpuštění. K odpuštění r-křivd mohou přispět externí vztahové zdroje, které mohou být navíc v mladé dospělosti dostupnější než dříve.

Teorie vazby a koncept odpouštění jsou provázány. Druh vazby je výstižným prediktorem schopnosti odpouštět. Jistá vazba má k odpuštění nejbližší. Odmítavý styl vazby bývá málo odpouštějící kvůli obtížím s empatií. Zapletený styl vazby má tendenci k rychlým pseudo-odpuštěním za cenu zachování vztahu. Pro ustrašený styl je koncept odpuštění těžko představitelný.

5.4 Faktory odpuštění ve výzkumech

Rodina je vztahovým prostředím, kde si člověk osvojuje dovednosti ovlivňující jeho schopnost odpouštět (Maio, Thomas, Fincham & Carnelley, 2008). Jaké faktory v dyádě rodič-dítě odpuštění facilitují a jaké blokují? Faktory odpuštění jsou rozděleny do čtyř kategorií: *interní faktory dítěte, externí faktory rodiče, vztahové faktory a externí faktory okolí*.

5.4.1 Odpuštění rodič → dítě

1) Katherine Christensen a kol. (2011) se zaměřili na proces odpuštění v dyádě rodič-dítě. Tři roky se pravidelně setkávali s více jak třemi sty rodinami s dospívajícím dítětem. Na závěr shrnují: a) Kvalita/blízkost vztahu pozitivně ovlivní schopnost odpouštět u dospívajících. Jedná se však o vliv nepřímý, mediovaný faktory empatie a regulace emocí. Tyto dovednosti jsou kultivovány blízkým vztahem a přímo ovlivní schopnost a ochotu odpouštět. b) Matčina i otcova vřelost vůči dospívajícímu na začátku výzkumu se ukázala být dobrým prediktorem jeho empatie a schopnosti odpouštět o dva roky později. c) Dospívající se od rodičů učí odpouštět dvojím způsobem. Tím, že vidí vzájemné odpuštění mezi rodiči (faktor otce), a tím, že sám odpuštění zažil (faktor matky). Externí faktory rodiče: vřelost, příklad vzájemného odpuštění, zkušenost odpuštění. Vztahový faktor: blízký vztah. Interní faktory potomka: *Empatie a regulace emocí*.

2) Wright, Tuner a McCarty (2017) zkoumali vliv výchovného stylu na odpuštění u mladých dospělých (18-28 let). Vycházeli z vývojových modelů a předpokladu, že vřelost ve výchovném stylu sníží stud a rozvine empatii. Empatie posílí odpuštění druhým a snížený stud umožní odpuštění sobě samému. Hypotéza se potvrdila. Vztah mezi rodičovskou vřelostí a mezilidským odpuštěním byl ovlivněn faktorem empatie. Externí faktory rodiče: *vřelost jako součást výchovného stylu*. Interní faktory potomka: *empatie*. **3) Kobak, Zajac a Madsen (2016)** v rámci *attachment-based* rodinné terapie používají při práci s rodinami adolescentů výzvu, aby se rodiče omluvili za své chyby ve vazbě v minulosti, a ulehčili tak dospívajícímu odpuštění. Externí faktor rodiče: omluva.

5.4.2 Odpuštění dítě → rodič

Následující studie jsou staršího data, ale byly hojně citovány a inspirovaly další.

1) Al-Mabuk, Enright a Cardis (1995) představili dva výzkumy s vysokoškolskými studenty (Ø 20 let), kteří zažili minimálně u jednoho rodiče dlouhodobý emocionální distanc. V první studii se studenti zúčastnili čtyř skupinových setkání zaměřených na odpuštění, ve druhé studii šesti. U první skupiny studentů nebyl prokázán efekt změny na škále odpuštění. Maximálně dospěli k odpuštění z rozhodnutí, ale emocionální odpuštění se nedostavilo. Práce se druhou skupinou byla dlouhodobější, byla zaměřena na posílení zážitků empatie vůči emocionálně distantnímu rodiči

a na práci s bolestí. U druhé skupiny došlo k významnějšímu posunu oproti kontrolní skupině i první studii. Vykazovaly vyšší hodnoty na škále odpuštění, sebevědomí, naděje a vztahu k rodičům. Měli také nižší hladinu úzkosti. Zároveň zjistili, že participanti nově získaný postoj odpuštění spontánně rozšířili i na druhého rodiče, který nebyl v primárním zájmu skupinové terapeutické intervence. Odpuštění se projevilo jednak jako specifický proces vyrovnání se s konkrétní křivdou a zároveň jako obecná dovednost aplikovatelná na více kontextů a vztahů (Worthington, 2006). Interní faktory potomka: empatie a zkušenost s odpuštěním. Externí faktory okolí: skupinová terapie.

2) Freedman and Enright (1996) provedli terapeutický výzkum sexuálně zneužívaných žen, z nichž polovina byla zneužívána otcem a žádná z nich už minimálně dva roky nebyla s viníkem v blízkém kontaktu. Ženy procházely intenzivní dlouhodobou terapií s terapeutky zkušenými s prací s traumatem, zneužíváním i odpuštěním. Po skončení terapie prožívala většina žen stabilní posun a úlevu doprovázející odpuštění. Změna proběhla na rovině vnitřního postoje vůči viníkovi, ale nevedla ke změně chování vůči němu a k obnovení vztahu. Externí faktory okolí: terapie.

3) Paleari, Regalia a Fincham (2003) byli první, kteří zkoumali, jak adolescenti odpouští rodičům. Vycházeli z McCulloughova modelu odpuštění zaměřeného na typ vztahu mezi viníkem a obětí. Zkoumali vliv blízkého vztahu, empatie, emocionální reakce a benigního/maligního hodnocení rodiče na ochotu odpustit a neeskalovat konflikt. Ochota odpustit a vyhnout se konfliktu byla ovlivněna sociálně-kognitivními proměnnými. Čím bližší a pevnější byl vztah k rodiči, tím silnější byla emocionální reakce na křivdu, ale hodnocení jeho zodpovědnosti bylo benigní a směřovalo k odpuštění. Samotný blízký vztah k rodiči měl nepřímý vliv na adolescentovu ochotu odpouštět. Vztahový faktor: Blízký vztah k rodiči. Interní faktor potomka: Porozumění situaci, Empatie.

4) Odpuštění v rodině zkoumali **Maio, Thomas, Fincham a Carnelley (2008)**. Pro teenagery bylo jednodušší odpouštět rodičům, kteří se omluvili, se kterými měli blízkou, pevnou vazbu a kteří své negativní chování neopakovali. Čím vyšší byla ochota členů rodiny odpouštět, tím byla v domácnosti lepší atmosféra. Výzkumníci zachytili rozpor v odpuštění ve vztahu dítě-matka a dítě-otec. Teenageři více věřili omluvám a odpuštění ze strany matky než otce. Zároveň otcové nevnímali, že jim dospívající odpustili, i když oni tvrdili, že ano. Výsledky ukazují na nedostatečnou blízkost a vyladěnost v dyádě dospívající-otec, která komplikuje proces odpuštění. Externí faktory rodiče: Prosba o odpuštění, Změna na straně viníka. Vztahový faktor: Blízký vztah.

5) Van Lissa a tým nizozemských výzkumníků (2015) vytvořili šestiletou longitudinální studii, ve které se zkoumali vliv empatie u dospívajících na konflikty s rodiči. Dospívající s nízkými hodnotami empatie měli odlišnou představu o konfliktech a vzájemném vztahu od představy rodičů, kteří se v pohledu shodli. Autoři vyzývají, aby rodiče a pečující osoby hledali prostředky, jak

v prepubertě rozvíjet empatii, a tak snížili míru konfliktů a neporozumění v dospívání. Empatie je důležitá nejenom pro samotné odpuštění, ale je i předpokladem, aby dospívající adekvátně vyhodnotil konfliktní situaci. Interní faktor: *Empatie, náhled na situaci křivdy*.

6) Michael Pratt a kol. (2008) zkoumali schopnost mladých rodičů odpouštět svým rodičům. Mladí dospělí rodiče byli vůči rodičům méně tolerantní. Z jejich zásahů cítili ohrožení a odpuštění bylo těžké. Starší dospělí rodiče byli méně radikální a více odpouštěli. Autoři interpretují tento jev rodinnou dynamikou. V první fázi rodičovství bylo podstatné vybudovat hranice nové rodinné jednotky a ustálit její identitu. Poté byli připraveni starší rodiče opět přijímat. Roli také mohla mít zkušenost s rodičovstvím. Interní faktory: *Stabilní identita, Nastavené hranice, Životní zkušenosti*.

7) Vincent Waldron a kol. (2018) publikovali kvalitativní výzkum zaměřený na odpuštění v kontextu rodinné resilience. Zkoumali, jak nevlastní děti mluví o roli odpuštění při vývoji pozitivního vztahu k nevlastnímu rodiči. Šlo o příběhy dospělých lidí, kterým se po rozvodu podařilo vybudovat blízký vztah s nevlastním rodičem. Odpuštění trvalo delší dobu a vyžadovalo na straně nevlastních dětí řadu kroků ke zralosti, včetně konfrontace, vyjasnění pohledů a emocí s nevlastním rodičem. Odpuštění pomohlo obnovit rodinné vazby a přispělo k resilienci rodiny tím, že pomohlo vyjasnit role a nastavit vztahovou flexibilitu. Interní faktory: *Čas a Životní zkušenosti*.

Podložené faktory odpuštění jsou shrnuty v tabulce (1). Hlavním interním faktorem je empatie. To potvrzují i výzkumy zaměřené na osobnostní rysy (Riek & Mania, 2012). Dále je patrné, že se odpuštění rozvíjí nepřímo s jinými dovednostmi a skrze zážitek přijetí odpuštění. Mezi vztahovými faktory je patrný blízký vztah. Přínosné jsou i externí faktory okolí. Ve výzkumech zahrnovala terapeutickou intervenci, avšak ta nemusí být jediným faktorem.

Kategorie	Faktor odpuštění	
Interní faktory potomka	Empatie	Stabilní identita
	Vlastní zážitek přijetí odpuštění	Předchozí odpuštění
	Schopnost práce s bolestí	Životní zkušenosti
	Jistý styl vazby	Nastavené hranice
	Náhled na situaci křivdy	Vyšší věk
Vztahové faktory	Blízká vazba mezi rodičem a potomkem	
Externí faktory rodiče	Vřelost	Lítost a omluva
	Vzájemné odpuštění mezi rodiči	Změna chování
	Rozvoj empatie	Odpuštění dítěti
	Regulace emocí	
Externí faktory okolí	Terapeutická intervence (odpuštění, skupina, práce s bolestí)	

Tabulka 1 – Faktory odpuštění (závěry výzkumů)

Nejprůkaznějšími faktory facilitujícími odpuštění v dyádě rodič-dítě jsou: empatie, životní zkušenosti, blízkost, vřelost a omluva. Externě může přispět terapeutická intervence.

5.5 Modely procesu odpuštění

5.5.1 Přehled vybraných teoretických modelů

Byla formulována řada teoretických modelů zachycujících kroky procesu změny od neodpuštění k odpuštění. Budou představeny ty, které jsou výzkumně potvrzeny, aplikovány do praxe a reprezentují širší spektrum přístupů představených v kapitole 2.3. Z oblasti pozitivní a kognitivní psychologie se jedná o modely Worthingtona a Enrighta. DiBlasioův model propojuje odpuštění a usmíření v prostředí blízkých provázaných vztahů. Z dynamicky orientovaných autorů bude představen model Mucci, která nabízí ucelený přístup odpuštění traumatu. Malcolmová a Greenbergová na základě studia literatury formulují spojující meta-analytický model.

Pyramidový model **Worthingtona** (2013; 1998) je bohatě výzkumně podložen, používá akronym REACH a zahrnuje pět kroků. 1) *Otevření bolesti*: Lidé se ve vzpomínkách vrací k zážitku křivdy. Vyjádření bolesti před druhými má katarzní účinek, pomáhá událost verbálně zpracovat a snižuje míru studu. 2) *Empatie*: Schopnost oběti empatického pohledu na viníka. Vidí jeho vlastní bolesti a chápe některé důvody vedoucí ke křivdě. Empatie nepopírá bolest oběti, ani význam a důsledky křivdy, ale umožňuje vidět viníka jako lidskou bytost. 3) *Altruistický dar*: Oběť díky empatii mění své prožívání vůči viníkovi. Připravuje se tak na darování odpuštění ze síly vlastního rozhodnutí. 4) *Závazek*: Rozhodnutí se odpustit je veřejný symbolický čin učiněný před další osobou za účelem účinnější fixace zážitku. 5) *Vydržet*: Poslední bod respektuje komplexitu procesu odpouštění. I po odpuštění se mohou vracet negativní emoce, protože emocionální odpuštění trvá déle. Worthington uznává, že odpuštění může být docíleno pomocí jiných kroků a člověk k němu může dospět přirozeně bez terapeutického zásahu a vedení.

Model **Enrighta** (2000) zahrnuje následující fáze. 1) *Odkrytí bolesti*: Klient získává náhled na křivdu a její důsledky. Prožívaná bolest a hněv se stávají motivací ke změně. 2) *Rozhodnutí odpustit*: S klientem se ujasní definice odpuštění a může se rozhodnout odpustit. Jde o kognitivní proces změny uvažování a vytyčení odpuštění jako cíle. 3) *Práce na odpuštění*: Klient má za úkol lépe pochopit viníka a podívat se na něj v jiném světle, což mu umožní se k němu odlišně vztahovat. Pracuje se i na vyrovnání se s emocemi přidruženými ke křivdě. 4) *Prohloubení*: Klient na závěr lépe chápe smysl odpuštění a prožívá intenzivnější spojení s druhými lidmi. Svou zkušenost generalizuje a stává se více odpouštějícím. Tím je křivda samotná přetvořena na pozitivní aspekt v životě člověka.

DiBlasio (2013; 2000; 1993) dává klientům příležitost prozkoumat křivdu a pochopit, proč se vyskytla. Podněcuje odpuštění a usmíření v prostoru terapeutických setkání za účasti oběti i viníka. Odpuštění je pojímáno jako rozhodnutí nezávislé na emocionální komponentě a je neoddělitelně

provázáno s usmířením. V praxi je model koncipovaný jako dílčí práce párové terapie. DiBlasio představuje následující kroky: 1) *Diskuse nad definicí odpuštění.* 2) *Každý má příležitost, aby mu bylo odpuštěno.* 3) *Představení terapeutické práce s odpuštěním a souhlas klientů pokračovat.* 4) *Popis křivdy.* 5) *Vysvětlení viníka.* 6) *Prostor pro otázky a odpovědi.* 7) *Oběť vyjadřuje své emoce.* 8) *Viník dává najevo empatii a lítost nad zraněním, které způsobil.* 9) *Viník navrhne plán, jak do budoucna omezit své nežádoucí chování, nebo se jej úplně vyvarovat.* 10) *Oběť vyjádří empatii vůči viníkovi.* 11) *Rozhodnutí a závazek k odpuštění.* 12) *Viník formálně požádá o odpuštění.* 13) *Naplánování obřadného aktu usmíření.* Oproti ostatním modelům je detailnější a počítá s aktivitou oběti i viníka.

Mucci (2013) popisuje čtyři kroky postupného překonání traumatu. Odpuštění je ztotožněné se závěrečným krokem proměny self a puštění negativní vazby k vnitřnímu pronásledovateli. 1) *Vytvoření prostředí bezpečí a důvěry* v terapeutickém vztahu a kroky ke stabilizaci akutních symptomů bránících hlubší analytické práci. 2) *Čelit realitě:* Oběť se vrací do minulosti a staví se čelem k realitě událostí, emocí, bolesti a přidruženým myšlenkám. Detaily traumatu vychází ven z ticha disociace, do které byly ponořeny. Součástí je i porozumění důsledkům křivdy a reakce oběti na ně. 3) *Stabilizační práce s emocemi:* Emoce otevřené ve druhém kroku se postupně stabilizují. Dochází k truchlení ušlých příležitostí, nedokonalých rodičů a světa. Své místo má i vyjádření hněvu. 4) *Uzavření a odpuštění.* Odpuštění je projevem osvobozeného self a změny na osobnostní úrovni. Mucci se brání lineárnímu pochopení procesu, apeluje na citlivost terapeuta a sdílí zkušenosti s cirkulárním pohybem pacientů. Dalším specifikem je to, že fáze v publikaci zformulované méně zřetelně, důraz je položen na jejich obsah a ne posloupnost.

Malcolmová a Greenbergová (2000) na základě studia literatury o odpuštění konstruují meta-teorii o pěti fázích. 1) *Přijetí negativních emocí* jako jsou hněv a smutek. 2) *Vzdání se osobních potřeb,* které nebyly naplněny. Tento krok souvisí se smířením se se ztrátou, kterou křivda způsobil a její otruchlení. 3) *Změna v pohledu na viníka.* 4) *Rozvoj empatie* vůči viníkovi. 5) *Vytvoření nového příběhu* sebe a druhého. Vychází z předpokladu, že oběť se často cítí bezmocná a slabá vůči viníkovi, který je vnímán jako silný a veliký. Při odpuštění se oběť učí vnímat samu sebe jako silnou. Potom nemusí chovat tolik zášti a hněvu vůči viníkovi a bude mu schopna ze síly odpustit.

5.5.2 Společné prvky procesu odpuštění

Výše uvedené modely jsou terapeutické, stádiové a předpokládají, že odpuštění není automatickou reakcí člověka, ale procesem vyžadujícím aktivitu. Obsahují několik společných prvků. V místech vzájemného průniku můžeme očekávat vysokou validitu procesu odpuštění. **1) Konfrontace s bolestí:** Návrat do nepříjemných vzpomínek souvisejících s křivdou, odehrávající se v relativně bezpečném prostředí vztahu. Tento krok souvisí s *Katarzními* účinky vyprávění

a znovuprožívání minulosti, které Prochaska a Norcross (1999) popisují jako jeden z obecných prvků terapeuticky facilitované změny. Brání mu lidská tendence vyhýbat se bolesti, bagatelizovat událost a opticky snižovat její vliv (Lazare, 2004). Je to fáze intenzivního kontaktu s negativními emocemi. **2) Empatie:** Druhým průnikem je empatie oběti vůči viníkovi. Empatie se učí hledět na motivy viníka, na jeho lidskost a vlastní zranění. Přestože jde o společný prvek, ne všechny modely na něj kladou stejný důraz. Například model Mucci se tématem empatie zabývá jen okrajově a více se zaměřuje na interní svět oběti než externí svět druhého. **3) Nadhled:** Třetí společný rys zobecněný pojmem nadhled vystihuje prostor odstupů, který umožní změnu pohledu na křivdu, sebe sama i na druhého. Příkladem může být pohled na paradoxní zisky z křivdy nebo vnitřní provázanost s viníkem (Kalayjian & Paloutzian, 2009). Efekt nadhledu jako klíčový krok obecného procesu změny je na jiných místech popsán pojmem *Zvyšování vědomí* (Prochaska & Norcross, 1999). Můžeme shrnout, že společné aspekty modelů odpovídají obecným terapeuticky účinným procesům *Katarze* a *Zvyšování vědomí*. Prvkem specifickým pro modely odpuštění je krok empatie.

5.5.3 Kontroverzní témata

Mezi představenými modely existují odlišnosti odrážející rozdíly mezi přístupy popsanými v kapitole (2.4) o třech diskurzích v dialogu. **1) Důraz na usmíření:** Nakolik jsou procesy odpuštění a usmíření oddělené? DiBlasiův model odpuštění a usmíření neodděluje. Ostatní modely s přítomností viníka nepočítají, dokonce by ji považovaly za kontraproduktivní. **2) Důležitost prožitku truchlení a vyjádření hněvu:** Všechny modely pracují s negativními emocemi, ovšem v modelu Mucci zastávají významnější místo. **3) Odpuštění jako vědomý cíl:** Modely Enrighta, Worthingtona a DiBlasia v sobě obsahují krok vědomého závazného rozhodnutí odpustit. To je spojeno s vyšší mírou direktivity ze strany toho, kdo k odpuštění vede. Na druhou stranu model Mucci a Malcolmové s Greenbergovou předpokládají, že odpuštění je stav, který může nastat, aniž by na něj bylo přímo cíleno. Tyto modely jsou také méně direktivně koncipované.

5.5.4 Limity modelů ve vztahu k odpuštění r-křivd

Výše uvedené modely nejsou primárně formulovány pro popis vyrovnání se s r-křivdou. Jaké mají v tomto ohledu limity? **1) Nezahrnují specifika odpuštění r-křivd.** Ze závěrů předchozích kapitol je patrné, že vztah potomka k rodiči je natolik specifický, že lze předpokládat odlišnosti i v procesu odpouštění. Možná tak nejsou výše formulované modely dostačující a bude vhodné je obohatit o specifika dyády rodič-dítě. **2) Jedná se o modely terapeutické, nikoliv deskriptivní.** Vychází z přirozených procesů získaných deskriptivně ze zkušeností participantů, ale ve své výsledné podobě jsou formulovány jako kroky pro terapii. Ponechávají tak nezodpovězenou otázku, jak lidé odpouští bez terapeutického zásahu zvenčí. **3) Jednoduchost modelů.** Zjednodušenost a linearita

modelů je výhodná pro edukaci a rozšíření konceptu, ale limitující při popisu komplexního lidského prožívání a zvládnání křivdy. Limity současných modelů při odpuštění r-křivd vytváří prostor pro další konceptualizace a výzkumy, ke kterým směřuje tato práce.

5.5.5 Využití modelů pro odpuštění r-křivd

Přestože modely nezahrnují specifika odpuštění r-křivd jsou i tak dobře využitelné, pokud budeme respektovat jejich zaměření. **Worthingtonův a Enrightův model** jsou vhodné pro konceptualizaci odpuštění křivd středního charakteru u klientů, kteří mají obecně k odpuštění pozitivní postoj, považují jej za hodnotu, a jsou ochotni o něm dopředu uvažovat jako o cíli intervence. Využití pro odpuštění mladých dospělých rodičům by šlo v případě, že už došlo k vnější diferenciaci od rodičů, dívají se na události křivdy z nadhledu a odpuštění je viděno jako pozitivní hodnota. **DiBlasiův model** je využitelný při práci s odpuštěním v blízkých rodinných vztazích ve kterých není reálné vzájemné křivdy zpracovávat odděleně bez druhého. Ve svých článkách publikuje využití modelu při řešení tématu manželské nevěry. Využití model pro odpuštění mladých dospělých rodičům lze za specifické situace, kdy jsou obě strany ochotny pracovat na vzájemném usmíření. Vylučuje situace, kdy jsou rodiče nedostupní a jeho využití bude omezené v rodinách s enmeshed vztahy a u přetrvávajících křivd traumatického charakteru. **Model Mucci** je naopak dobře využitelný pro vyrovnání se s křivdou traumatického charakteru. Staví na hlubší terapeutické práci obsahující korektivní zkušenost vztahu. Její přístup i příklady, které používá, jsou přímo využitelné při odpuštění r-křivdy. Odpuštění není bráno jako vědomý cíl, díky čemuž je model vhodný i pro práci s klienty v čase, kdy si odpuštění nedovedou jako cíl vůbec představit. **Model Malcolmové a Greenbergové** může být střední cestou mezi na cíl orientovanými modely kognitivně-pozitivními a dynamickým modelem Mucci. Odpuštění jako projev moci oběti a téma přepisu příběhu sebe a druhého jsou dobře využitelné ve vztahu mladého dospělého k r-křivdám.

Současné modely odpuštění Worthingtona, Enrighta, DiBlasia, Mucci a Malcolmové s Greenbergovou jsou teoreticky, výzkumně i terapeuticky podložené a reprezentují škálu přístupů. Společné aspekty modelů odpovídají obecným terapeuticky účinným procesům *Katarze* a *Zvyšování vědomí*. Společným specifickým krokem je empatie. Kontroverzními tématy jsou otázky truchlení, vědomého cíle a usmíření. Pro odpuštění r-křivd mohou být modely využitelné. Jsou však limitovány tím, že nezahrnují specifika dyády rodič-dítě, jsou zjednodušené a terapeutické, nikoliv deskriptivní.

6 SHRNUÍ TEORETICKÝCH VÝCHODISEK

6.1 Shrnutí

Co říkáme slovem odpouštím? Definice: Pojem odpuštění je v různých kontextech používán odlišně. Tato práce je koncipována v diskurzu mezilidského, intersubjektivního a terapeutického odpuštění. Definuje odpuštění spolu s McCulloughem jako *vnitřní prosociální změnu* oběti vůči tomu, *koho pokládá za viníka*. Tato *změna* je komplexním volným, emocionálním i vztahovým fenoménem. Nezralé odpuštění: Koncept odpuštění je kontroverzní. Jeho potenciální rizikovost je opakovaně popisována v literatuře odlišující zralé odpuštění od jeho nezralých forem. Pseudo-odpuštění se může projevit v předčasném odpuštění, odpuštění z donucení, trestajícím odpuštění, nepochopení odpuštění a odpuštění jako součástí patologické vazby. Neodpuštění: Chronické neodpuštění má řadu negativních důsledků na rovině emoční, sociální, výkonnostní a osobnostní. Alternativní strategie: Odpuštění není jedinou strategií vyrovnání se s křivdou snižující efekt neodpuštění. Mezi alternativní strategie patří spravedlnost, vyřešení konfliktu, obranné mechanismy, zapomenutí, přepis příběhu nebo smíření se. Odpuštění má pozitivní důsledky na blízké vztahy, zpracování hněvu, zvýšení wellbeingu a zdraví. Metafory odpuštění: Pro edukativní ilustraci podstatných rysů odpuštění jsou používány metafory: vězení s klíčem uvnitř; odpouštění vody; puštění tíživého břemene; nebo dar určený lidským bytostem a ne monstrům.

Odpuštění v dějinných souvislostech: Náboženský diskurz: Hodnota mezilidského odpuštění je běžná ve světových i lokálních náboženstvích. Podporuje tak myšlenku instinktivnosti odpuštění jako jedné z výhodných strategií dlouhodobého společenského uspořádání. Pojem odpuštění vychází ze Západní tradice a ve Východní tradici může působit cize, přestože obsahově v ní motiv odpuštění obsahují jiné pojmy. V Západní tradici je mezilidské odpuštění odvozeno od odpouštějícího Boha, zatímco Východní tradice popisují cestu k duchovní zralosti, jejímž výsledkem je stav odpuštění. Obě tradice používají nástroje meditace, modlitby a příkladu k tomu, aby změnu od neodpuštění k odpuštění facilitovaly. Neodpuštění se v náboženském diskurzu projevuje v posvátných axiomatických hodnotách, jejichž porušení je neodpustitelné; v rozporu mezi odpuštěním a aplikací ideálu do praktického života věřících; a v alternativních cestách podporujících snížení neodpuštění. Filozofický diskurz: Téma odpuštění se ve filozofii objevuje od antiky, ve středověku splynula s teologií a v moderní době se sekularizovala. Filozofický pohled na odpuštění není pouze zaměřen na kritiku jeho nezralých a patologických forem v náboženství a psychologii, ale nachází i vlastní formulace. Psychologický diskurz: V prostředí pozitivní psychologie od osmdesátých let rapidně přibývá počet publikací o odpuštění. Jejich silnou stránkou jsou výzkumy rozšiřující odbornou zakotvenost tématu. V dynamických směrech má odpuštění

hlubší kořeny. Důraz je kladen na faktor času a přirozenost procesů hněvu a truchlení. Odpuštění není primárním cílem terapie, ale jedním z možných pozitivních důsledků. Je vedlejším produktem osobní proměny a zažitý v terapeutickém vztahu. Odpuštění je podmíněno zralým překonáním obranných mechanismů štěpení. Téma si nachází cestu i mezi českou psychologickou veřejnost na rovině poradenské, terapeutické i akademické. Dialog: Diskurzy vstupují do dialogu. Souzní v hodnotě zralého odpuštění i v kritice jeho potenciálně patologických forem. Rozchází se v otázkách usmíření, truchlení, pseudo-odpuštění, odpuštění jako vědomého cíle a vhodnosti konceptu. Zároveň odráží vnitřní zápasy lidí, kteří se ve svém životě setkali s křivdou.

Vývojové aspekty: Vývojová období ovlivňují představu a praxi odpuštění. Zralé odpuštění je provázáno s dalšími aspekty osobní zralosti. Pro člověka procházejícího vývojovou krizí je odpuštění těžší. V období vynořující se dospělosti nabývá odpuštění r-křivdy na důležitosti i kvůli jeho provázanosti s intenzitou hněvu prožívaného v intimních partnerských vztazích, které jsou klíčovou položkou na seznamu vývojových úkolů této životní kapitoly.

Křivda: Křivda je bolestně prožívaný rozpor mezi realitou a očekáváním. Je popsána na škále intenzity, četnosti a blízkosti vazby. Jako model křivdy slouží Mezera nespravedlnosti vystihující dynamiku výše uvedeného rozporu. Velikost mezery je úměrná intenzitě křivdy. Mezeru rozšiřuje opakování křivdy a uvědomění si důsledků. Zužuje se přizpůsobením reality (např. omluva viníka, zajištění spravedlnosti) nebo přizpůsobením oběti (např. změna očekávání, přepsání příběhu). Překlenutí mezery dochází v odpuštění. Trauma je křivdou s extrémními psychofyzilogickými dopady. Přemýšlet o ne-odpuštělnosti určitého druhu křivd se zdá bezpředmětné, protože odpuštění je funkcí oběti, nikoliv křivdy. Odpuštění může být pro traumatizovaného člověka cestou k uzdravení, vysokým rizikem je však pseudo-odpuštění. Zralé odpuštění nemusí být primárním cílem terapie, trvá delší dobu, jde ruku v ruce se zralostí člověka a není konfrontační.

Odpuštění r-křivdy. Dělení: R-křivdy jsou aktivní i deficitní a mohou směřovat k jakémukoliv aspektu života potomka. Jejich důsledky jsou komplexní a projeví se v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. Důsledky mohou být i pozitivní, pokud dojde ke zpracování a odpuštění křivdy. Specifika: Proces odpuštění rodičům je specifický z podstaty vztahové dyády dítě-rodič. Je ovlivněn primární nevyrovnaností; dítě je závislé na výbavě, kterou z něj získá; není volitelný; obtížněji se rozlišuje zodpovědnost; odpuštění rodiči je spojeno s odpuštěním sobě samému; křivda bývá dlouhodobá; odpuštění ovlivňuje triangulace vztahu; Mezera nespravedlnosti je zvětšena idealizací; vyšší je ekonomická hodnota vztahu a ochota odpouštět; deficitní křivdy jsou hůře rozpoznatelné, méně dostupné v paměti a dochází ke zpoždění procesu odpouštění. Teorie vazby: Teorie vazby a koncept odpouštění jsou provázány. Druh vazby je výstižným prediktorem schopnosti odpouštět. Jistá vazba má k odpuštění nejbližší. Odmítavý styl vazby bývá málo odpouštějící kvůli obtížím s empatií.

Zapletený styl vazby má tendenci k rychlým pseudo-odpuštěním za cenu zachování vztahu. Pro ustrašený styl je koncept odpuštění těžko představitelný. Faktory odpuštění: Nejprůkaznějšími faktory facilitujícími odpuštění v dyádě rodič-dítě jsou: empatie, životní zkušenosti, blízkost, vřelost a omluva. Samostatnou kategorií tvoří externí faktory.

Modely procesu odpuštění: Modely odpuštění Worthingtona, Enrighta, DiBlasia, Mucci a Malcolmové s Grennbergovou reprezentují odlišné přístupy. Společné aspekty modelů odpovídají obecným terapeuticky účinným procesům *Katarze* a *Zvyšování vědomí*. Společným specifickým krokem je empatie. Kontroverzními tématy jsou otázky truchlení, vědomého cíle a usmíření. Pro odpuštění r-křivd mohou být modely využitelné. Jsou však limitovány tím, že nezahrnují specifika dyády rodič-dítě.

6.2 Závěr

Rabín Lord Johnatan Sacks (2020) v komentáři k textu Tóry artikuluje myšlenku, že člověk v rozbitém světě nejprve buduje nový svět budoucí. Teprve poté, co je v novém světě usazen, má sílu vrátit se ve vzpomínkách do minulosti. Odkazuje ke zkušenosti přeživších holokaustu, kteří desítky let o své traumatické minulosti nemluvili. Zaměřili se na budování nového života. Později, obklopeni novou rodinou a zajištěni životem, začínají vyprávět o nejtemnějším období vlastního života. Sacks vidí potřebu lidí nejprve získat stabilitu v životě v přítomnosti, aby mohli hledět do minulosti. Podobným způsobem psycholog a klient ve svém jedinečném vztahu budují důvěru, která je nezbytným kontextem pro jejich další práci týkající se rozbitých částí osobního světa klienta. Období vynořující se dospělosti zahrnuje oba důrazy. Mladý člověk buduje nový život a ideálně se otevírá budoucnosti mimo jiné v intimitě blízkých vztahů. Odpuštění rodičům leckdy vyžaduje odvážný pohled zpět, vyrůstá ze stability nové identity, kterou již částečně získal.

Závěrem teoretické části lze shrnout, že opuštění je komplexní kontroverzní pojem, jehož význam se liší napříč kontexty. Je chápáno jako proces i rozhodnutí; schopnost člověka, vlastnost i stav bytí; interní proces i součást dynamiky usmíření; výraz osobní zralosti a síly, ale i projevem patologie a slabosti. Ve zralé podobě je odpuštění univerzální fenomén a funkční způsob udržení dlouhodobých vztahů ve světě, kde dochází k rozporům mezi očekáváním a realitou. Odpuštění r-křivd je specifické kvůli jedinečnosti dyády dítě-rodič. Období vynořující se dospělosti poskytuje mladému člověku příležitosti a zdroje k posunu směrem k zralému odpuštění r-křivd. Zároveň je jeho vyrovnání se s realitou r-křivd významným prediktorem úspěšného vstupování do intimních vztahů. Jak s touto výzvou mladí dospělí nakládají? Na to se zeptáme přímo jich ve výzkumné části.

II. Empirická část

*Děti své rodiče zprvu milují;
jak stárnou, začínají je soudit;
a jen někdy jim odpouštějí.*

Obraz Doriana Graye

Oskar Wilde (2018)

7 METODOLOGIE VÝZKUMU

7.1 Výzkumný problém

Výzkumným problémem je zralé odpuštění rodičovských křivd v období mladé dospělosti. Jedná se o problém univerzální, málo prozkoumaný a využitelný pro psychologickou praxi. Univerzálnost tématu je dána vývojovým úkolem mladých dospělých, kteří pokračují v procesu diferenciaci od primární rodiny a s odstupem mají příležitost nahlížet na r-křivdy novým způsobem. Tento výzkum se zaměřuje na možnosti využití strategie odpuštění. Jak už bylo zřejmé z teoretické části, téma odpuštění v českém odborném psychologickém diskurzu zůstává na okraji zájmu. Zatím co v jiných zemích vznikají stovky studií a výzkumů na toto téma, u nás je to záležitost několika málo publikací. Může nám tak určitý koncept popisu lidské zkušenosti unikát. I ve světovém odborném diskurzu je málo publikací a výzkumů, které koncept odpuštění aplikují přímo na r-křivdu, přestože jsou běžným tématem v terapii a poradenství. Během mladé dospělosti má toto téma svá specifika a je důležité. Koncept odpuštění zachycený tímto výzkumem může být aplikován při doprovázení a navigaci klientů na cestě větší zralosti ve vztahu k rodičům.

7.2 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Výzkum je zaměřen na čtyři hlavní cíle. Všechny cíle vychází z oblasti výzkumného problému a detailněji jej prozkoumávají, popisují a konceptualizují. Čtyři cíle výzkumu: A) **Prozkoumat** kognitivní, afektivní a behaviorální složku postoje mladých lidí ke konceptu odpuštění. B) **Popsat**, jakým způsobem se mladí lidé vyrovnávají s domnělou či reálnou r-křivdou. C) Na základě zkušenosti participantů **vytvořit** pracovní model popisující proces prožívání rodičovské křivdy a způsoby vyrovnání se s důrazem na strategii odpuštění. D) **Porovnat** vytvořený model s již formulovanými modely popisujícími přirozené i terapeutické fáze procesu odpuštění.

Výzkumné otázky jsou rozděleny do dvou okruhů. Primární okruh obsahuje otázky, na které lze odpovědět na základě prvotní analýzy rozhovorů. Sekundární okruh obsahuje otázky, které vyžadují vyšší úroveň zobecnění a porovnání mezi koncepty. Výzkumné otázky primárního okruhu vychází z prvních dvou cílů výzkumu (prozkoumat a popsát). Týkají se vztahu participantů k jejich zkušenosti a byly přeformulovány do konkrétních otázek rozhovorů (Tabulka 2). Na sekundární okruh výzkumných otázek (vytvořit model a porovnat jej) je možné odpovědět až v rámci interpretativní fáze analýzy rozhovorů a jsou odvozeny od třetího a čtvrtého výzkumného cíle.

Cíle výzkumu	Výzkumné otázky	Otázky rozhovoru
A) Prozkoumat kognitivní, afektivní i behaviorální složku postoje mladých lidí ke konceptu odpuštění.	1) Jaký mají mladí lidé postoj ke konceptu odpuštění?	Co se Vám vybaví, když se řekne slovo „odpuštění“?
		Je to pro Vás spíše pozitivní, negativní, nebo neutrální slovo?
		Znáte nějaký příběh (film, knihu, povídku) ve kterém šlo o odpuštění?
		Jak byste odpuštění definoval/a?
		Dovedete si představit něco, co by bylo z vašeho pohledu neodpuštělné?
		Může být podle Vás odpuštění někdy nebezpečné nebo škodlivé? Máte s tím osobní zkušenost?
		Podle čeho byste poznal/a, že jste nějakou křivdu už odpustil/a?
		Vybavíte si nějakou situaci, o které byste teď ze zpětného pohledu řekl/a, že jste jí odpustil/a?
B) Popsat , jakým způsobem se mladí lidé vyrovnávají s domnělou či reálnou rodičovskou křivdou.	2) S jakými typy rodičovských křivd mají mladí lidé zkušenost a jakým způsobem tyto křivdy prožívají, interpretují a jak na ně reagují?	Myslíte, že by Vás přátelé a rodina nazvali odpouštějícím člověkem?
		Představte mi prosím rodinu, ve které jste vyrůstal/a?
		Jakými vlastnostmi a charakteristikami byste mi popsal /a své rodiče, případně osoby, které Vás vychovávali?
		Měnil se Váš pohled na rodiče významně v průběhu Vašeho života? Co byly mezníky ve vašem vztahu, které změnily Váš pohled na ně?
		Když doma někdo udělal něco špatně, ať už rodič, nebo dítě, jak to rodina řešila?
		Zkuste vyjmenovat několik věcí, které jste od rodičů vnímal/a jako křivdu. Mohou to být věci, které už máte vyřešené a uzavřené, ale i ty, které jsou pro Vás stále živé.
		Podle čeho jste poznal/a, že už jste odpustil/a, respektive neodpustil/a?
		Co Vám pomohlo odpustit? Jaké jste měl/a okolo sebe zdroje?
	3) Co mladým lidem pomáhá a co brání v odpuštění rodičovské křivdy?	Co byste řekl/a, že bylo na odpuštění nejtěžší? Jaké překážky jste musel/a překonat?
		Představte si, že by se Vám Váš dobrý kamarád svěřil, že ze strany svých rodičů vnímal podobnou křivdu jako Vy kdysi. Co byste mu/jí poradil/a, před čím varoval/a, co doporučil/a?
		Jak si představujete svůj vztah k rodiči za 5-10 let (reálně / ideálně)?
		Co myslíte, že by Vám pomohlo odpustit? Co by se muselo stát?
	Potenciální doplňující otázky	Jak se projevuje Váš hněv a jak s ním nakládáte?
		Měl/a jste někdy touhu se svému rodiči pomstít?
		Dělal/a jste v reakci na křivdu něco, co jste věděl/a, že Vašemu rodiči ublíží nebo ho to bude mrzet?
		Ublížoval/a jste někdy záměrně sám sobě?
Zažil/a jste někdy moment, kdy Vám někdo odpustil něco, co jste udělal špatně? Pokud ano, jaké to pro Vás bylo? Pokud ne, je něco, co byste si přál/a, aby Vám z rodiny odpustil?		
Vnímáte něco v dané situaci jako vlastní podíl viny?		
Když byste se mohl/a vrátit zpět v čase, zachoval/a byste se jinak?		
Jak myslíte, že by celou situaci křivdy, o které mluvíme, popisoval Váš rodič?		
Co myslíte, že v tu dobu (před, při a po) tvůrce otec/matka prožíval/a?		
Co myslíte, že by Vám řekl, když by tady byl a slyšel to, o čem si spolu povídáme?		
Víte, co bylo pro Vaše rodiče bylo v životě těžké? Nesli si oni sami nějaké křivdy minulosti, které by mohli souviset s tím, co se stalo?		
Mělo Vaše rozhodnutí odpustit (pokud bylo) nějakou ritualizovanou formu? Pokud ano, jakou? Pokud ne, zkuste se zamyslet nad tím, jak by takové odpuštění mohl někdo rituálně vyjádřit.		
Měl/a jste někoho, kdo Vás motivoval nebo inspiroval k tomu, abyste odpustil/a?		
C) Na základě zkušenosti účastníků vytvořit pracovní model popisující proces prožívání rodičovské křivdy a způsoby vyrovnání se s důrazem na strategii odpuštění.	4) Jaký model nejlépe vystihuje společnou i specifickou zkušenost účastníků s odpuštěním vnímané rodičovské křivdy?	

Tabulka 2 – Cíle výzkumu, výzkumné otázky a otázky rozhovoru

7.3 Metoda výzkumu

7.3.1 Typ výzkumu

Pro zodpovězení výzkumných otázek byl zvolen kvalitativní typ výzkumu formulován pomocí **mnohonásobné případové studie** detailně zkoumající životní zkušenosti participantů. Získaná data byla zpracována *Metodou zakotvené teorie – Grounded Theory Method* (dále jen GTM). GTM je často využívanou metodou v kvalitativním výzkumu. Poprvé byla formulována sociology Glaserem a Straussem v sedmdesátých letech (Glaser & Strauss, 2017). Od té doby byla dále propracovávána a vznikali dílčí teorie, které se koncepčně různily. Cílem GTM přístupu zůstává na základě analýzy získaných dat vytvořit pracovní model zkoumaného procesu a lépe mu porozumět v širších souvislostech. Model by měl v konečném důsledku posloužit k popisu, předvídání a ovlivňování pozorovaného procesu (Říháček, Čermák & Hytych, 2013). GTM byla zvolena z několika důvodů. 1) Kvalitativní výzkum je vhodný, protože odpuštění r-křivdy je výzkumy málo probádanou oblastí. Tato studie je hlubší sondou do nezmapovaného pole výzkumného problému. Za tímto účelem se zdá využití kvalitativní metodologie jako výhodnější (Miovský, 2006; Hendl, 2005). 2) GTM umožňuje mimo základní popisnou analýzu dat i vytvoření nadstavby ve formě teoretického modelu. Získaný model se dá posléze porovnávat s jinými modely. Je také jednodušší jeho využití v edukaci a rozšíření mezi odbornou i laickou veřejnost. 3) GTM využívá výzkumníkovy praktické i teoretické zkušenosti. Navazují na několikaletý zájem o danou oblast i zkušenosti z práce s mladými dospělými v rámci psychologické poradny. 4) GTM je vhodný na popis procesů změny. Odpuštění není jednorázový děj, lze proto přesněji zachytit procesuálním než statickým modelem. 5) Oproti Interpretativní Fenomenologické analýze podporuje GTM zapojení většího vzorku.

7.3.2 Metoda získávání dat

Metodou získávání dat jsou semistrukturovaná interview. Délka rozhovorů se odvíjela od příběhů, které účastníci výzkumu vyprávěli a pohybovala se v rozmezí jedné až dvou hodin. Otázky rozhovoru vycházely z prvních tří výzkumných otázek. Jejich plné znění je k dispozici výše (Tabulka 2). První část rozhovoru byla zaměřena na mapování postojů k tématu odpuštění a zkušeností s nerodičovskou křivdou. Otázek bylo více a k jejich zodpovězení stačily kratší odpovědi. Druhá část rozhovoru byla volnější. Participantům byla otázkami nastíněna témata, o kterých mohli spontánně hovořit. Rozhovor se zaměřil na téma r-křivdy, způsoby vyrovnání se, odpuštění, současný stav i anticipovaný vývoj. Jádro výzkumu bylo výzkumnými otázkami nejméně řízeno. V závěrečné fázi byli participanté dotázáni na témata, o kterých nemluvili a jiní je ve svých rozhovorech zmínili. Tím bylo možné postupně rozšiřovat pole zájmu a získat témata k následnému porovnání mezi participanty.

7.3.3 Metody analýzy dat

Analýza získaných dat probíhá podle GTM v pěti fázích: 1) Přípravná fáze zahrnuje sběr dat, transkripci rozhovorů do textové podoby, opakované čtení záznamů a porovnávání dat. 2) Tvorba konceptů spočívá nejprve v otevřeném kódování. Postupně se kódům přiřadí výstižné abstraktní pojmy – koncepty, které zachycují pozorované jevy. Poté se kódování zpřesňuje a zaměřuje na vybrané kategorie. Nová data se porovnávají s již vzniklými koncepty. 3) Hledání teoretických vztahů mezi koncepty. V GTM nejde pouze o definování konceptů, ale o hledání a popis vztahů a vazeb mezi nimi. Během tohoto procesu je možné k výzkumu přizvat další participanty, kteří by svým pohledem přispěli k prázdným místům vznikající teorie. Pokračuje se do té doby, než je téma teoreticky nasyceno a data nepřinášejí nové informace k formulované teorii. 4) Volba ústředního konceptu a formulace teorie. Z tematických linek analýzy je vybrána ta nejvýraznější, kolem níž je pracovní model logicky organizován. 5) Výsledná formulovaná teorie je zasazena do širšího teoretického rámce a porovnána s dosavadními poznatky z literatury.

Zpracování údajů bylo provedeno pomocí softwaru ATLAS.ti 8. Bylo analyzováno 17 dokumentů s transkripcemi rozhovorů. Na první úrovni kódování a tvorby konceptů bylo použito 6000 citací a k nim přiřazeno více jak 1300 kódů. Koncepty a vztahy mezi nimi byly graficky uspořádány do mentálních map.

7.3.4 Výzkumný vzorek

Jde o soubor 17 participantů. Pro zachování homogenity vzorku všichni účastníci výzkumu splňují dvě podmínky. 1) Nachází se ve druhé části období vynořující se dospělosti a těsně za ní (23–33 let). Starší část období vynořující se dospělosti je vybrána proto, aby se v rozhovoru odrazila víceletá zkušenost s diferenciací od primární rodiny. 2) Minimálně rok už nežijí v jedné domácnosti se svými rodiči. Tato podmínka zajišťuje, že částečná diferenciací proběhla. Téma diferenciací u obou podmínek bylo zvoleno proto, aby byl zajištěn vyšší nadhled mladých dospělých na své rodiče.

Výběr participantů probíhal v několika fázích. První fáze trvala několik let a během ní jsem hovořil o záměru výzkumu nezávazně s různými lidmi. Ti, kteří vyjádřili zájem a předběžnou ochotu se výzkumu zúčastnit, byli osloveni jako první. Každý z nich byl po skončení dotázán na doporučení dalšího člověka, který splňuje daná kritéria a mohl by být přínosem pro studii. Tím vznikl druhý okruh participantů. Třetí okruh měl nejširší záběr a byl účelový. Byli osloveni kolegové psychologové a pracovníci v pomáhajících profesích, s dotazem na doporučení účastníků výzkumu z jejich okolí. Výběr v této fázi byl účelový a směřoval k oslovení určitého typu participantů k saturaci výzkumného vzorku. Participantů byli k výzkumu osobně výzkumníkem přizváni v průběhu šesti měsíců. Mezi oslovením jednotlivých okruhů docházelo k postupné analýze dat a tvorbě konceptů.

Postupně vznikala typologie, která se nakonec stala měřítkem saturace vzorku. Participanti byli do výzkumu vybráni, pokud splnili podmínky zaručující homogenitu i pestrost vzorku a pokud se jeví jako přínosní pro vzhled do zkoumaného jevu. Jejich předpokládanou motivací byl především osobní zájem na tématu a sdílení nabytých zkušeností skrze výzkum s druhými lidmi.

Pestrost vzorku byla vítána v kategoriích pohlaví (muži i ženy), vzdělání (základní, středoškolské, vysokoškolské i postgraduální), zázemí primární rodiny (úplná i neúplná rodina), současný stav (single, chození, manželství), náboženské vyznání (křesťané, jinak věřící, bez vyznání). Detailnější popis vzorku participantů je obsažen v tabulce (tabulka 3). Počet mužů a žen je vyrovnaný. Větší část participantů pochází z rozvedených rodin. Dva participantů byli už sami rodiči. I kategorie vzdělání ukazuje na záběr vzorku zahrnující škálu od učilišť po postgraduální studia. Věkově spadají účastníci do tří kohort: 22-26 let (6), 27-29 let (6), a 30-33 let (5).

		Pohlaví		Rodiče		Stav			Vlastní Dítě	Nábož. vyznání	Vzdělání			
		Muž	Žena	Úmrtí	Rozvod	Singl	Chození	Svatba			SŠ	VOŠ	VŠ	PH.D.
		8	9	5	10	5	4	8			2	3	9	3
1	ADAM	x		x	x			x		x				x
2	DOMINIKA		x		x			x	x	x			x	
3	EVA		x		x		x						x	
4	HUGO	x		x	x		x						x	
5	JITKA		x				x			x			x	
6	JŮLIE		x		x	x							x	
7	LUBOŠ	x				x				x			x	
8	MARCELA		x				x					x		
9	MIREK	x			x		x	x		x				x
10	MIRKA		x	x	x			x					x	
11	MONIKA		x					x					x	
12	PATRIK	x				x				x		x		
13	PAVEL	x						x			x			
14	PEPA	x		x	x			x	x		x			
15	PETRA		x			x				x			x	
16	RADEK	x			x			x		x		x		
17	SÁRA		x	x	x	x				x				x

Tabulka 3 – Přehled výzkumného vzorku

7.3.5 Etika výzkumu

Účastníci výzkumu podepsali informovaný souhlas s účastí. Text je k dispozici v příloze č 2. Byli dodrženy zásady práce s osobními údaji. Záznamy byly analyzovány na zabezpečeném přístroji. Prezentace výsledků výzkumu anonymní a zobecněná. Participanti souhlasí s příslušnou formou prezentace příběhů. Vzhledem k otevření citlivých oblastí bude v případě potřeby participantům nabídnuta psychologická pomoc a krizová intervence.

7.3.6 Časový harmonogram výzkumu

Časový harmonogram výzkumu je rozepsaný v níže uvedené tabulce (4)

	06-12 2017	01-06 2018	07-12 2018	01-06 2019	07-12 2019	01-12 2020
Rešerše literatury	x	x	x			
Teoretický rámec výzkumu	x	x	x			
Technický plán výzkumu		x	x			
Oslovování participantů a sběr dat			x	x	x	
Průběžné zpracování a analýza dat			x	x	x	
Kompletace a závěry					x	x

Tabulka 4 – Časový harmonogram výzkumu

7.3.7 Uplatnění výsledků

Uplatnění výsledků výzkumu směřuje do teorie i poradenské praxe.

1) Rozšíření teoretického poznání. Závěry pomohou porozumět subjektivnímu prožívání r-křivdy v období vynořující se dospělosti současné generace. Mapují možnosti využití odpuštění, jako potenciálně zralé osobnostní odpovědi na r-křivdu. Výzkum nabízí alternativní konceptualizace běžně pozorovaných jevů. Může obohatit poznání v oblasti pozitivní i vývojové psychologie a psychologie zdraví. Teoretický přínos může přesáhnout i český kontext. Ve světovém diskurzu je koncept odpuštění dobře podložený literaturou a výzkumy, ale existuje minimum výzkumů aplikování odpuštění na r-křivdy. Výsledky výzkumu budou publikovány v zahraničním periodiku.

2) Využití v poradenské praxi. Psychologie není jen odborně popisnou disciplínou odtrženou od praxe. Výsledky výzkumu proto cílí na poradenskou praxi. Psychologové se při práci s mladými lidmi běžně setkávají s tématem r-křivdy, jejími důsledky a přidruženými jevy. Výzkum nabízí jak typologii mladých lidí ve vztahu k jejich rodičům, tak i mapu k navigování sebe i druhého procesem směřujícím k možnému zralému odpuštění. Výsledky budou prezentovány v přehledném modelu, který je využitelný v edukaci i poradenské praxi. Výsledky budou představeny pomocí metafory, která se může stát srozumitelně jazykovým a grafickým vyjádřením procesů odpouštění r-křivd.

Předběžné výsledky byly prezentovány na terapeutické klinice New Life Recouses (USA, 2019), na konferenci ADKP (2019) v rámci semináře na téma Odpuštění r-křivdy a na konferenci PhD. existence (2020) se stejným tématem.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Kapitola výsledků výzkumu obsahuje odpovědi na výzkumné otázky. První tři jsou zpracovány popisně, na základě přímých výpovědí participantů. V odpovědi na každou z nich je předložen seznam konceptů souvisejících s tématem příslušné otázky. Koncepty byly zformulovány na základě shrnutí podobných kódů přiřazených k citacím. Zbývající dvě výzkumné otázky jsou zpracovány na vyšší abstraktní úrovni a vychází z porovnání vztahů mezi výše zmíněnými koncepty a jejich zasazením do širšího teoretického pole. Odpovědi na otázky jsou doplněny doslovnými citacemi z rozhovorů, krátkými kazuistickými shrnutími a komentáři ilustrujícími teoretické koncepty a vztahy. Pro přehlednost jsou do textu začleněny mentální mapy vizuálně znázorňující úrovně konceptů a vztahů mezi nimi. Seznam použitých symbolů je dohledatelný v seznamu zkratk na str. 1. Jména participantů jsou kvůli ochraně osobních údajů změněna. V textu jsou psána kapitálovým formátem. Koncepty a kódy jsou v seznamech řazeny zpravidla podle četnosti od nejvýrazněji zastoupených. Seznamy jsou označeny číslicemi. Četnosti výskytů kódů se nachází v dolním indexu. Např.: *hněv*₃₅₆ znamená, že kód hněvu byl 356x přiřazen ke konkrétním citacím. Shrnutí jsou v této části zařazena na závěr jednotlivých otázek.

8.1 Jaký mají mladí dospělí postoj ke konceptu odpuštění?

Odpověď na první výzkumnou otázku mapuje postoj participantů k tématu odpuštění. Postoje jsou pro účely tohoto výzkumu konceptualizovány jako komplexní intencionální mechanismy obsahující složku kognitivní, emoční a behaviorální. První položená otázka mířila k asociacím a konotacím spojeným s pojmem odpuštění. Účastníci výzkumu dále odpovídali na to, jestli znají příběhy, filmy nebo romány, ve kterých se téma odpuštění objevuje. Úvodní část rozhovoru se také zabývala tématem patologického odpuštění. Participantů byli dotázáni na osobní zkušenosti s odpuštěním, respektive neodpuštěním ne-rodčovských křivd. Nakonec úvodní části rozhovoru byli vyzváni, aby se zamysleli nad tím, jestli by je druzí lidé označili jako odpouštějící. Úvodní otázky směřovaly ke třem aspektům postoje: kognitivnímu (Co si o odpuštění myslí?); emočnímu (Jak se k němu hodnotově vztahují?) i behaviorálnímu (Jaké mají osobní zkušenosti s odpouštěním?). Ve výrocích participantů pozorujeme tematické koncepty: *asociace s pojmem, definice, metafory, příběhy, patologické formy, limity a vlastní hodnocení*.

8.1.1 Asociace s pojmem odpuštění

První otázka směřovala k asociacím s odpuštěním. Používali pozitivní slova jako: *svoboda, druhá šance, úleva, puštění, přátelství, obnova vztahu a vděčnost*. Negativně zabarvené asociace byly vyjádřeny slovy: *křivda, těžkost, povinnost, snaha a odpustky*. Většina participantů vnímala

slovo pozitivně. Negativně pouze v tom smyslu, že implikuje křivdu a bolest, se kterou se vyrovnává. PETRA: „Je to pozitivní i negativní. Pozitivní, protože to všichni potřebujeme. Negativní, protože to předpokládá nějaké zranění, které je potřeba odpustit.“ LUBOŠ: „Práce je taky pozitivní slovo, ale má to s sebou nějakou bolest a sebezapření, podobně i s odpuštěním.“ HUGO: „Myslím si, že je to pozitivní, pokud odpuštění vede k tomu mít zdravé vztahy, tak je to jednoznačně dobrá věc.“ Pozitivní postoj k odpuštění měli všechny skupiny participantů. Roli nehrála intenzita křivdy ani to, zda sami sebe považují za odpouštějící, nebo ne. Jedinou výjimkou byla JÚLIE. Už od počátku rozhovoru se u ní projevoval ambivalentní postoj k odpuštění. Tento postoj byl formován osobní zkušeností s pseudo-odpuštěním. JÚLIE: „Odpuštění je těžké. Já jsem to brala tak, že kdo odpouští, tak projeví slabost, což by se nemělo ukazovat. Já jsem strašně naivní a dobrosrdečná, takže pro mě bylo, že když někomu odpustím, tak mě bude brát za hlupáka, protože to tak společnost vnímá. Pak je rozdíl mezi odpuštěním a tím, že si nechám všechno líbit a radši to přeždu.“ JÚLII negativní zkušenost s odpuštěním vedla ke změně postoje k samotnému pojmu. Tento závěr neučinili všichni. MARCELA měla osobní zkušenosti s nezralým odpuštěním, a přitom vnímá pojem pozitivně. Vkládá do něj naději na úlevu. Nelze jednoznačně říct, že člověk se zkušeností s pseudo-odpuštěním bude mít k pojmu odpuštění negativní postoj.

8.1.2 Definice odpuštění

Účastníci výzkumu odpovídali na otázku, jak by odpuštění definovali a jak by to vysvětlili malému dítěti. Jejich odpovědi obsahují širokou paletu důrazů a myšlenek. Některé myšlenky byly v logickém souladu, jiné stojí v napětí proti sobě. Z odpovědí je zřejmé, že participanté konceptu mezilidského odpuštění v základu rozumí. Není pro ně matoucím ani vágním pojmem, pod kterým by si nedovedli nic představit. Definice jsou ve svých důzdech rozdílné a odrážejí jedinečnou zkušenost participantů. Zároveň paralelně odrážejí mezioborovou diskusi, která se zabývá stejnými tématy a rozpory. Definice odhalily základní předpoklady, které o odpuštění participanté mají. Vyjadřovali se v nich k motivaci k odpuštění (Proč bych měl chtít odpustit?) i k procesu odpuštění (Jak odpustit?). Definice navíc obsahovaly synonyma, která použili místo slova odpuštění, aby se vyhnuli cirkulární definici. Synonyma poskytují vhled do jazykového uchopení tématu. Kódy v trsu definice odpuštění jsou znázorněny níže (Diagram 3).

Výchozí předpoklady: Participanté předpokládali, že odpouští osoba, která se novým způsobem vztahuje k tomu, kdo se vůči ní z jejího pohledu provinil. Odpuštění je mezilidský děj. Je to aktivita oběti a jejím spouštěčem je křivda sama. Participanté mluvili o křivdě jako o zlu, zranění, ublížení nebo něčem, co se jim nelíbí. DOMINIKA definuje odpuštění následovně: „Odpustit může jen někdo, komu bylo ublíženo. Je potřeba se o to odpuštění snažit, aby mohl odpustit. Někdy to nejde samo od sebe.“ Odpuštění implikuje křivdu a aktivní snahu oběti.

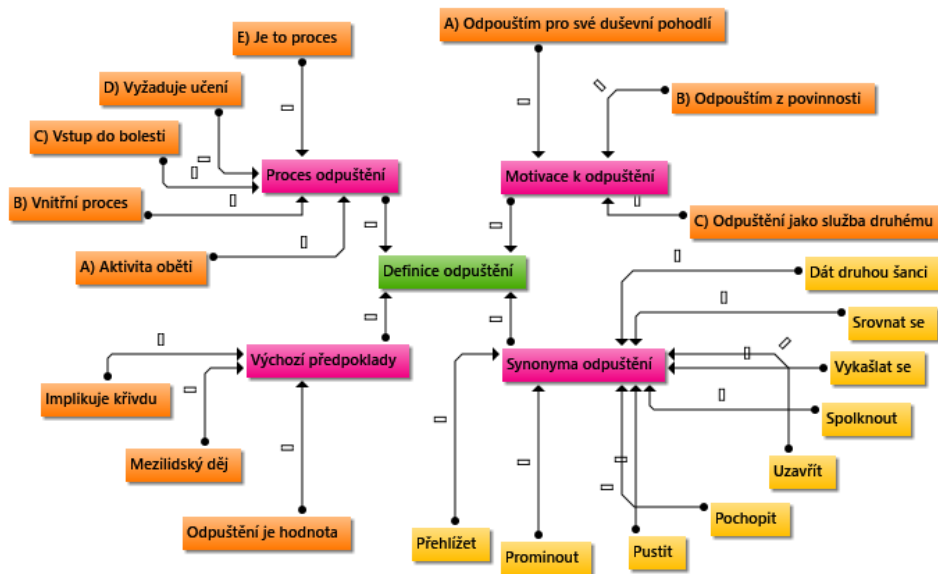


Diagram 3 – Definice odpuštění – struktura konceptu

Synonyma odpuštění: Účastníci výzkumu v definicích používali synonyma a alternativní koncepty popisující paralelní jevy. Použili slova jako: *promínout, vykašlat se, pustit něco, přehlížet, spolknout, pochopit, odstranit, uzavřít, usmířit se, srovnat se, neodplácet a dát druhou šanci*. Jiná slova vyjadřovala spíše důsledky odpuštění: *vděčnost, úleva, smířit se, nezapomenout*. Některé koncepty stojí v protikladu. *Usmíření* je v přímé opozici vůči odpuštění jako *vnitřnímu individuálnímu procesu*. *Přehlížení* stojí v protikladu k odpuštění, které *neznamená zapomenout*. Některé z pojmů mohou mít blízko k nezralým formám odpuštění. V kontextu výrazné křivdy by strategie *spolknout to* implikovala nedostatečné hranice, hněv obrácený dovnitř a pseudo-odpuštění. Zároveň strategie *spolknout to* může u malé jednorázové nezáměrné křivdy být výstižným synonymem odpuštění.

Motivace k odpuštění: Definice obsahují tři druhy motivace k odpuštění. 1) Odpouštím pro své duševní zdraví. Participantů odpuští, protože neodpuštění je nepříjemné, chtějí se zbavit negativních emocí, zažít úlevu a posunout se dál. MARCELA dítěti vysvětluje odpuštění následovně: „Když ti někdo ukřivdí, ublíží, udělá ti špatnou věc, tak ty na něj za to nebudeš nazlobenej, odpustíš mu a uleví se ti.“ Efekt úlevy je primární motivací a odměnou. Podle JÚLIE člověk, který neodpustil, nemůže být kvůli negativním emocím šťastný. „Pak už jsem to někdy vnímala tak, že nechci mít zlost v sobě, tak se raději nad tím zamyslet a pokusit se odpustit, aby se našla ta jiná cesta... Potom má člověk hodně zlosti a nemůže být šťastný.“ Participantů argumentují v souladu s psychologickým diskurzem, který tuto motivaci k odpuštění akcentuje. Lidé odpuští, aby se zbavili nežádoucích symptomů a negativních emocí souvisejících s neodpuštěním. 2) Odpouštím z povinnosti. LUBOŠ odpuštění přímo označí za povinnost. „Odpuštění je taková povinnost z mé strany... Což si myslím, že to odpuštění o tom je, že to musíš nějak spolknout pokorně to přikochi.“ Jeho výrok je pochopitelný vzhledem ke kombinaci osobních

faktorů. Jednak pochází z fundamentálního církevního prostředí, kde je odpuštění bráno jako vysoká hodnota a kde je patrný tlak na „správné“ chování. Zároveň, podle svých slov, nemá osobní zkušenost s křivdou a nemusel nikomu odpouštět. Odpuštění pro něj mělo význam teoretické úvahy. Nebyl jediný, kdo implicitně myšlenku povinnosti přinášel. Další používali v souvislosti s odpuštěním slovo „*musíš*“. Explicitně netvrdí, že by odpuštění byla povinnost, ale nevědomky to říkají. Za tímto jazykovým uchopením můžeme rozpoznat skryté očekávání, společenský tlak nebo psychická nutnost. Společenský tlak ve své definici zmiňuje PAVEL: *„Když mám k tomu druhému blízký vztah, tak bych mu měl odpustit. Ten člověk v některých chvílích nepřemýšlí a měl bych odpustit.“* Společenský tlak je obsažen v použité frázi *„měl bych“*. O psychické nutnosti mluví PEPA: *„... musím, musím to udělat, aby se dalo fungovat, tak se s tím musím poprat já sám. To je spíš ta negativní část. A ta pozitivní je v tom, že se ti uleví.“* Tato definice propojuje jak motivaci psychického pohodlí, tak povinnosti. Pro PEPU se kvůli tlaku neodpuštění stává odpuštění nutností. 3) Odpuštění je služba druhému⁵. Třetí motivace byla artikulována okrajově. Stojí však za zmínku vzhledem k širším souvislostem. PAVEL: *„Podle mě je to pozitivní slovo. Ale ne až tak pro mě, jako pro toho druhého. Třeba dám příklad. Otec si neuvědomí, jak se chová před společností mojí a lidí, kteří ho neznají a chová se jako hulvát. Já mu odpustím, a to je spíš dobré pro něj než pro mě. Je to silnější pro toho druhého než pro toho dotyčného, který odpouští. Ti lidi by si toho měli vážit, kterým bylo odpuštěno.“* PAVEL na příkladu svého vztahu k otci vidí odpuštění jako rozhodnutí oběti ve prospěch viníka. Otázkou zůstává, zdali oběť činí z morální síly zralého rozhodnutí, nebo ze slabosti a neschopnosti nastavit hranice, což by implikovalo pseudo-odpuštění. V kontextu širšího diskurzu PAVEL obhajuje křesťanskou motivaci k odpuštění, přestože sám se nábožensky neprofiluje. Uvedené motivace nemusí stát proti sobě. ROMAN ve své definici propojuje první i třetí motivaci. Ten, kdo odpouští, sám sobě odlehčí, na což, klade v definici větší důraz, ale zároveň dodá, že výhoda plyne pro oba. *„Odpuštění je něco, co ti pomůže si odlehčit od ran, který si neseš z nějakého zranění od někoho. Přeneseš se přes to. To je divný slovo. Ale přenastavíš si to v té hlavě. Že víš, že je to dobré pro tebe, i pro toho druhého.“*

Proces odpuštění: Většina definic popisovala odpuštění jako proces. Pro účely tohoto odstavce, budou zmíněny jen ty nejčastější myšlenky. 1) Odpuštění je aktivita oběti. Pro odpuštění je potřebné, aby oběť přijala zodpovědnost za své emoce a důsledky křivdy. Odpuštění vyžaduje snahu, neděje se automaticky. Explicitně byl tento důraz častěji vyjádřen u mužů. HUGO: *„Když mi někdo ublížil, tak to není moje vina, ale už je moje zodpovědnost, jestli s tím něco udělám. Když tu zodpovědnost neberu, tak nemám odpuštěno.“* 2) Odpuštění je vnitřní. Odpuštění je interní záležitostí oběti. LUBOŠ popisuje odpuštění jako vnitřní děj: *„Myslím si, že odpuštění znamená, že se vlastně něčeho vědomě vzdáváš a že si tu bolest sám v sobě vyřešíš.“* Případný vztahový rozměr přichází ke slovu až při usmíření. 3) Odpuštění vyžaduje vstup do bolesti. Důraz na bolest v definici zmiňuje HUGO: *„Ale musím to teď udělat já. Já se musím popasovat s bolestí a sračkama, musím to převzít do svých rukou a do své*

kompetence já.“ 4) Odpuštění je něco, co se lidé učí. Odpuštění není přirozený stav, ale schopnost, kterou se lidé učí. Vyžaduje například změnu v myšlení. RADEK: „Přenastavíš si to ve své hlavě.“ JÚLIE: „... nechci mít zlost v sobě, tak se raději nad tím zamyslet a pokusit se odpustit...“ 5) Odpuštění je proces. Z definic bylo patrné, že odpuštění nebylo jednorázovým dějem, ale delším procesem. MIREK: „Asi bych to definoval jako aktivitu, jako proces, vývoj vztahu, když bych to vzal mezi lidma.“ Kumulativní definice spojující důrazy participantů by mohla znít následovně: *Odpuštění je vnitřní proces vycházející z aktivity oběti, která vstupuje do bolesti a vztahuje se k viníkovi novým způsobem*.

Definice pro děti: Někteří participanté odpovídali na otázku, jak by pojem odpuštění vysvětlili malému dítěti. Tato otázka směřovala k mapování vývojového hlediska a k tomu, aby se účastníci výzkumu pokusili definovat odpuštění jednoduchými pojmy a příklady. V dětských definicích se neoddelitelně smísilo téma odpuštění a smíření. Participanté používali příklady, kdy dítě odpouští křivdu svému vrstevníku (vzal autíčko nebo ho praštil). Odpuštění jde ruku v ruce s tím, že dává další šanci a obnoví vztah. PEPA: „*Na pískovišti se dvě děti pošouchají, a i když by to moje bylo napadený a pořád by to nepřijalo a chtělo by to nějak oplatit, tak už mu to neoplácej, nech to být. Odpust' mu. Odpuštění je, že neopláčíš zlo zlem, odpustíš mu. Ukončíš konflikt.*“

Genderové rozdíly: Muži měli sklon k teoretičtějším uchopení a obsáhlejší definicím. Výsledky jsou patrné v počtu kódů souvisejících s tématem *Definice*. U mužů bylo kódováno 137 a u žen 102. Muži kladli důraz na aktivitu oběti, snahu a přijetí zodpovědnosti. Ženy zmiňovaly vděčnost, jako projev odpuštění, a jasněji diferencovaly mezi odpuštěním a usmířením.

8.1.3 Metafory odpuštění

Rozhovor neobsahoval přímou otázku na metafory odpuštění, přesto se participanté snažili popsat procesy a stavy odpuštění pomocí příměrů. Vybrané metafory: 1) Dlouhodobé neodpuštění je jako roky krvácející rána a člověk není schopen ji zašít. ADAM: „*Maminka je živý důkaz toho, že tě to (neodpuštěné) ničí. Jsou to rány, který dvanáct let krvácí, ale ona není schopna si je zašít, a přitom má jehlu a nit u sebe.*“ 2) SÁRA a MARCELA používají slovní hříčku od-pustit. Odpouštění vyžaduje puštění něčeho těžkého: „*Přijde mi, že v tom je ta čeština hrozně hezká, protože je to tam přímo řečeno. Od a pustit. Pustit něco od sebe. Nějakou křivdu, ublížení, zlo.*“ MARCELA: „*No tohle je jedna z věcí, které nemůžu odpustit, a nad čím musím pracovat, já tu minulost nemůžu pustit. Já hodně se toho držím. ... Asi by ze mě spadl velký kámen když bych někomu odpustila, nebo těm, co chci, protože si myslím, že to vůbec neumím.*“ 3) Nejvíce metafor použil HUGO. Bylo zřejmé, že o tématu odpuštění přemýšlel. Odpuštění přirovnával k močovému měchýři, který tlačí a bolí, dokud člověk nezačne odpouštět a snižovat tlak. Na jiném místě proces odpuštění přirovnal k doluhé cestě, která nemusí být uzavřena v průběhu života. „*Je to na dlouhou trať práce. Jsem na trati. Vyjel jsem a v cíli nejsem, nebo ani nevím, jestli tam budu*

do konce života.“ Nejpropracovanější metaforou byl obraz dřezu. „Napadne mě dřez, který je plný vody a přetéká, nebo praskne, je těžkej. A nějaký špunt, který je možný vytáhnout a vypustit. To je taková představa odpuštění.“ Dále metaforu rozvíjí a přirovnává křivdu k tomu, když viník nalije oběti do dřezu kýbl špinavé vody se zbytky jídla. Aby mohla oběť odpustit, má přestat obviňovat viníka a přijmout zodpovědnost za své chování a prožívání. Potom vytáhne špunt ze dřezu a začne odpouštět. Vystihuje tak rozdíl mezi odpuštěním z rozhodnutí a emocionálním odpuštěním. Na dně dřezu si po odpuštění HUGO představil odměnu. „... vnímám tam ještě práci. Ještě se do toho mám ponořit a přemýšlet, co tam je. Co tam bolí. Co tam je za dary, které neprožívám... Odšpuntovat to, co mi ublížilo. Tam v tom něco je. Něco se vyplaví a bude to lepší.“ 4) SÁRA přirovnává odpuštění k mapě života, na které jsou zaznačeny minulé události. Ty odpuštěné jsou smazány a nejsou naší minulostí. „Jo tak, že se mi to nevrací. Už se mi to nepřipomíná. Že minimálně dál s tím člověkem jednám a je to smazáno. Tabula rasa. Když si představíš svůj život jako mapu, máš tam ty svoje pády i věci, kdy jsi ty ublížil a tobě bylo ublíženo, tak najednou jako smazáno. Prostě to tam není.“ Tento pohled je v porovnání s ostatními výpověďmi kontroverzní. Ostatní chápou odpuštění ne jako odmítnutí, ale přijetí minulosti. Zapracování všech kapitol do životního příběhu. Dokonce vděčnost za to, co vše člověka utvořilo do přítomné podoby.

8.1.4 Příběhy

Na utváření postojů se podílí i příběhy, kterými se obklopujeme (Green & Brock, 2000; McCullough, 2008). Na otázku po příběhu ilustrujícím odpuštění participantů běžně odpovídali, že neví⁸. Po chvíli přemýšlení si však vzpomněli. Pro participanty křesťanského vyznání byly typické biblické příběhy⁷. Příběh Jáкова, Ezaua, Josefa, marnotratného syna, nemilosrdného dlužníka a Ježíše na kříži. MIREK: „Co mě napadne na první dobrou, tak by byl závěr Ježíšova ukřižování. Kdy se tam snaží, jestli to dobře interpretuju, smířit s lidma, co se na něm provinili. Celý ten příběh by byl jakýsi dramatický oblouk toho odpuštění.“ Z fiktivních příběhů⁶ zmiňovali Vinnetoua, Simsnovi, Harryho Pottera, Zločin a trest a romantické filmy se zápletkou mezilidského konfliktu s dojemným vyvrcholením v odpuštění a usmíření. Připomínali příběhy z novodobé historie⁵: Corrie Ten Boom, Desmond Tutu a Milada Horáková. Občas byla patrná souvislost se životem participantů. PEPA zmínil příběh o Vinnetouovi. Oceňoval jeho čistotu a prostotu. Sám se vracíval k ideálu jednoduchého černobílého života, po kterém touží. SÁRA vyprávěla příběh o Božím odpuštění, které přijala za své a učinilo z ní více odpouštějícího člověka. MARCELA zmiňovala příběh Harryho Pottera, který byl schopen odpustit zlo Snapovy, až když pochopil jeho příběh. „Harry se dozvěděl ten jeho příběh, že jo. Pochopil ho. Myslel si, že je to padouch a zjistil, že není, a to si myslím, že je důležitý.“ Nepochopení bránilo MARCELE odpustit „zlé matce“. V příběhu se odráží touha po zázračném porozumění matce. ADAM propojuje příběhy ze života Simsnových se svým manželstvím: „Mě se líbí vztah Homera a Marge

Homerových, protože ona mu vždycky odpustí ty jeho blbiny. Tak bych byl rád, aby moje manželka byla taky taková. Jakože zatím taková je. Ale já nevyvádím takové věci jako Homer.“

8.1.5 Nezralé odpuštění

Participantů jsou si vědomi nezralých forem odpuštění. Příklady lze zobecnit do čtyř kategorií. SÁRA, LUBOŠ, RADEK a PETRA uchopili téma čistě teoreticky. MIRKA a PAVLA sdílí zkušenost blízkých. Pro EVU, MONIKU, HUGA, MARCELU a JÚLIU, to je osobní téma. Mezi účastníky došlo k neplánované interakci. MIRKA jako příklad patologického odpuštění uvedla kamarádku JÚLIU. Ta se do výzkumu zapojila později. Sama přiznala tendenci k formám pseudo-odpuštění. Tato část jejího příběhu je podpořena svědectvím externího pozorovatele.

1) Zneužití odpuštění₂₂: Jedná se o odpuštění navzdory tomu, že viník svého chování nelituje a opakuje ho. Oběť odpouští a nenastavuje hranice. Nechává si opakovaně ubližovat. Participantů uvádí příklady z rodin s domácím násilím, zneužíváním nebo s jednáním se závislým člověkem. Zamýšlí se i nad motivací pro tento typ odpuštění. Motivacemi mohou být: závislost na druhém člověku; rezignace na lepší život; strach; přesvědčení, že takto by měla vypadat láska; nebo tlak svědomí na to, že by člověk „měl odpustit“. Osobní zkušenost s touto formou odpuštění má MARCELA, která vypráví: *„Jo, to jsem zažila já. Můj první vztah byl, to jsem byla pět let s klukem, který mě mlátil. Dokonce i sedí, protože mě málem zabil. Tak to byla velká chyba. To nemůžu i těm rodičům odpustit a moc to nemůžu odpustit i sama sobě. Protože jsem ho furt omlouvala, furt jsem mu odpouštěla, a ten náš vztah mě úplně dodělal. Mě bude skoro třicet jedna let a nejsem absolutně schopná žít normální život.“* MIRKA vypráví: *„JÚLIE je taková ta moje kamarádka. Ona je vlastně taková hodňoučká a všichni toho zneužívají a je to náročné, protože ona je z toho nešťastná, že ji všichni zneužívají a využívají a ona neví, co s tím má dělat. Ona si ale nenechá poradit. Člověk jí řekne, aby se trošku zatvrdila a nenechala si všechno líbit, tak to stejně neudělá. Asi už to není odpuštění, asi je to rezignace na to že neví, co s tím, že ti lidé okolo ní jsou takoví.“* Podobně přemýšlí i HUGO: *„... odpuštění se může vymstít. Nemusí vést k tomu správnému. Jsou dvě slova: odpuštění a trest. ... Trest je důležitější. Protože když mi někdo něco provede a já mu řeknu: odpouštím ti. Tak to může být motivace pro toho člověka pokračovat v těchto věcech.“*

2) Povrchní odpuštění₁₀: Člověk odpouští rychle a vyhýbá se procesu odpouštění. Motivaci rozlišují účastníci trojí: ze strachu, z přílišné slušnosti nebo z nevědomých popudů. Povrchní odpuštění se projeví potlačením negativních emocí. Ty by mohly podle DOMINIKY vyvěrat ve výčitkách a negativním vztahu k viníkovi. MIREK je kritický sám vůči sobě a své tendenci vyhýbat se konfliktům: *„Nevím, jestli je to odpuštění, nebo jestli je to zasunutý do podvědomí, odkud se to v padesáti letech vrátí. Já popadnu baseballovou pálku a budu jak Michal Douglas ve filmu Volný pád. On si pak všechny křivdy vybijí na ubohých newyorčanech.“* HUGO uvažuje podobně: *„...nechám to být, zakryji to. Řekl bych dobrý. Nebudeme se o tom bavit. Ale furt to může bobtnat. Já budu sám sebe přesvědčovat, že to je dobrý.“*

3) Manipulativní odpuštění₆: V tomto případě jde o nátlak darovaným nebo vyžadovaným odpuštěním. **A) Oběť manipuluje svým odpuštěním viníka:** Je to typ odpuštění, kdy oběť chce veřejným odpuštěním například zahanbit viníka. JITKA: „*No, třeba si myslím, že některé odpuštění může být manipulativní nebo naoko, ale tomu pak neříkám odpuštění... Dávat najevo, že ti odpouštím a že za to něco očekávám nebo chci, chci si vynutit nějaké chování nebo něco.*“ Podobně přemýšlí i DOMINIKA: „*Možná potom co z toho plyne, že to někdo může přehnat. Jako ne to samotné odpuštění, ale že třeba někomu odpustím, a potom bych mu to nevědomky předhazovala. Já jsem s tím v pohodě, ale on by to furt musel slyšet. Tak by to bylo asi nepříjemný.*“ **B) Viník tlačí na oběť, aby mu odpustila:** RADEK popisuje hypotetickou situaci, když by někdo zneužíval jeho křesťanské víry a skrze povinnost odpouštět ho manipuloval. „*A třeba by dělal různé boty a říkal: no Radek mi to odpustí. Kecy typu: křesťan musí.*“ JÚLIE popisuje osobní zkušenost ze života s bývalým partnerem, který ji veřejně podváděl a zesměšňoval. Poté, co se spolu rozešli, tak od něj cítí tlak na to, aby mu odpustila. „*To právě bylo, jak jsem měla toho bývalého přítele. On mi neskutečně ublížil. Do teď mě uhání s tím, jestli mu někdy odpustím. A bojím se, že až mu řeknu, že mu odpouštím, tak nevím, jestli to dělal proto, že opravdu chce, nebo aby obhájl svoje chyby. Nechce se cítit hrozně, jak se zachoval. Ale potom se mě furt bude ptát, jestli mu odpouštím, aby byl v klidu. A když jsem mu to řekla, tak byl až jako když by se nic nestalo, a to nebylo správné.*“ JÚLIE, na základě osobní zkušenosti s nátlakem zdůrazňuje, že odpuštění je interní proces, který nezahrnuje komunikaci s viníkem.

4) Nepochopení odpuštění₁: JITKA vypráví o změně porozumění odpuštění. Myslela si, že odpustit znamená zapomenout. Teprve pochopení, že to tak není, jí otevřelo cestu k pozitivnímu vnímání odpuštění. „*Na tom pobytu říkali myšlenku. Že odpustit neznámá zapomenout. Možná do té doby jsem to tak chápala. Že nemůžu mít na mysli nic negativního. Ale ono to tak není.*“ Řešení patologického odpuštění pode SÁRY spočívá v nastavení hranic. „*Když bych si představila ženy, které jsou mláceny, nějak pravidelně a oni tomu svému muži odpouští a omlouvají ho. Tam už mi přijde, že je nějaká hranice a patologie. Jakože asi bychom se od zla oddělovat nějakým způsobem (měli).*“

8.1.6 Limity odpuštění

Další z teoretických otázek směřovala k mapování postojů týkající se bezpodmínečného a podmíněného odpuštění. Účastníci výzkumu se v odpovědi rozdělili na dvě skupiny. Menší téměř-polovina participantů₇ považuje bezpodmínečné odpuštění za ideál a není pro ně nic samo o sobě neodpustitelné. Větší víc-jak-polovina₈ zdůrazní limity odpuštění. Vizuálně znázorňuje koncept limitů odpuštění včetně argumentace participantů následující diagram (Diagram 4).

Bezpodmínečné odpuštění: Bezpodmínečné odpuštění je koncept, který shrnuje odpovědi participantů zastávajících názor, že odpuštění nemusí být limitováno. Oběť by mohla odpustit cokoliv. V odpovědích je možné vysledovat odlišné argumentace.

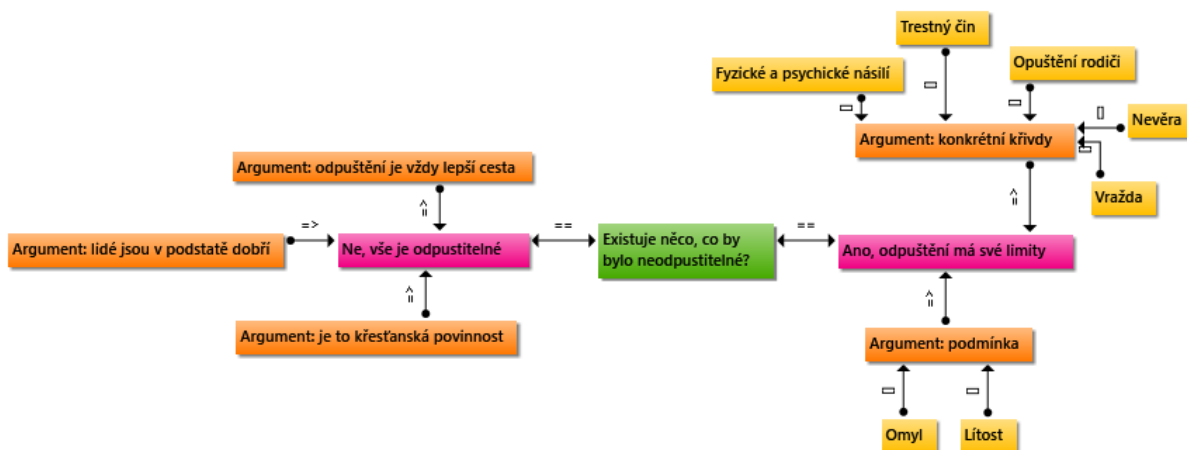


Diagram 4 – Struktura konceptu Bezpodmínečného a limitovaného odpuštění

1) Předpoklad, že všichni lidé jsou v podstatě dobří. EVA argumentuje tím, že každý člověk má pro své chování důvody. Přestože se čin může jevit jako zlý a nepochopitelný, tak při pohledu na příběh viníka dává smysl. Odpuštění je podle ní limitováno tím, co dovede oběť pochopit. „Věřím tomu, že cokoliv člověk dělá, tak je k tomu motivovanéj, a když to pochopím, co toho člověka k tomu dohnalo, tak to funguje na principu akce a reakce. Když pochopím, co je za tím, co spustilo tu reakci, tak se na to dovedu podívat, omluvit to, odpustit to, podívat se na to z větší šířky. Jsou věci, které člověk prožívá dlouho, ale dá se odpustit všechno.“ Stejný argument používá i JITKA a MARCELA. „Protože si myslím, že každá věc, co si lidi myslí, že je strašná, tak vždycky k tomu je nějaký důvod a mně se občas staly podle mě pitomý věci a mám to v sobě a měla jsem. Je to pro mě těžký. Ale učím se to chápat.“ 2) Odpuštění je vždy lepší cesta. PETRA pro bezpodmínečné odpuštění argumentuje tím, že pro oběť je dobré, aby se ze situací vyrovnala pomocí odpuštění. Limitovat odpuštění pouze na některé křivdy by znamenalo zablokovat oběti možnost odpustit. „Cokoliv šílenýho, co by mě mohlo potkat, je něco, s čím se stejně člověk musí vyrovnat. To odpuštění prostě je pro člověka lepší cesta než neodpuštění.“ 3) Je to křesťanská povinnost. SÁRA argumentuje křesťanskou vírou a příkladem Ježíše Krista. Sama by měla odpustit všechno. „Ale i přes to ten Ježíšův příklad. Ti lidi, kteří na něj házeli kamení, bičovali ho a oni žádnou lítost neprojevovali. Ale on za ně na kříži prosí: „Odpusť jim, protože nevědí, co činí“. Což je ten nejvyšší level odpuštění, který si dovedu představit. A věřím tomu, že byť ten člověk tu lítost neprojevuje. Naopak. Tak že mu máme odpouštět.“ PATRIK také zastává názor, že odpuštění by nemělo být ničím limitované. Zároveň dodává, že budou křivdy, kde bude proces odpuštění trvat déle. V závěru zdůrazní, že odpuštění neznamená obnovení důvěry mezi viníkem a obětí. „Asi teoreticky vím, že je to možný, že prostě může být něco, co prostě trvá dýl, než se odpustí a jsou zranění třeba, který se nikdy nezahojí. Člověk něco udělal a jako může to být odpuštěný, ale ta důvěra se nevrátí.“ Podle PATRIKA záleží i na definici odpuštění. Pokud ho definujeme jako vnitřní rozhodnutí, není potřeba jej limitovat. Pokud definujeme odpuštění jako obnovení důvěrného vztahu mezi obětí a viníkem, tak se limity projeví.

Limitované odpuštění: Druhá část participantů zmíní konkrétní křivdu, nebo podmínku, která podle nich odpuštění vylučuje. 1) Konkrétní křivdy: partnerská nevěra, vražda blízké osoby (partnera, dítěte, někoho z rodiny), fyzické ublížení, opuštění rodiči, sexuální prodej nebo jiný druh trestné činnosti. PAVEL: „*Jsou věci, který nejdou odpustit. Velký záležitosti. Spadá pod to vražda nebo ve vztahu zahnutí, nebo něco takového. Cítím, že jsou věci, které nejdou odpouštět.*“ MAGDA: „*Kdyby někdo chtěl velmi ublížit někomu z mých blízkých, a to jak fyzicky, tak i psychicky.*“ JÚLIE vnáší do tématu limitů odpuštění osobní zkušenost, když říká: „*To je to, jak se otec choval k mojí mámě, to je strop toho, co se nedá odpustit.*“ V následující části rozhovoru vyplynulo, že JULIIN otec svou ženu veřejně podváděl, zesměšňoval a prodával otci k sexuálnímu styku. 2) Podmínky lítosti a omylu. Další dvě zmíněné podmínky byly obecnějšího rázu. Podmínkou lítosti participant vyjadřovali myšlenku, že odpuštění lze udělit jen člověku, který činu lituje a omluví se. Podmínka omylu spočívala v tom, že odpuštění lze udělit tomu, kdo čin neudělal schválně, ale omylem. ADAM: „*Asi že když by někdo ublížil mému bližnímu záměrně, uvědomoval by si to, ale nelitoval by toho, tak to bych asi nedokázal. Myslím, že k tomu odpuštění je potřeba, aby ta druhá strana chtěla. Abys viděl snahu druhé strany o nějaké řešení nebo aspoň lítost, když se jedná o něco závažného.*“ Stejně argumentuje i MAGDA: „*Ta psychická stránka je neodpuštělná, protože to ten člověk vždycky tak musí myslet, že chce ublížit. Dělá to naschvál.*“

Posun od limitovaného k bezpodmínečnému odpuštění: RADEK popsal posun od postoje limitovaného směrem k bezpodmínečnému odpuštění. Spouštěčem byla tragická zkušenost v komunitě, kde pracuje. „*Vždycky jsem si myslel, že je to nějaká vražda dítěte. Ale vzhledem k minulému týdnů, kdy jsme řešili s klienty slečnu, která se předávkovala a roztrhala své dítě a nacpala ho do pračky. Tříleté dítě. Měla toxickou psychózu, což ji neomlouvá. Tak jsem nad ní přemýšlel, protože se do ní všichni šíleně obouvají. Včetně veřejnosti a našich klientů. ... Ale mě jí bylo strašně líto. Jednak té holčičky, jasně to je jedna věc. To je logický. Ale mě bylo strašně líto i té holky, té matky. To, že užívá, je její věc. Není to trestný, takže může – s těma důsledkama, který by asi měla vědět. Ale když se to podělá, tak si myslím, že i ona je vlastně oběť. I tady v tom bych jí dovedl pochopit. I když to nemůžu říct nahlas mezi lidma. Protože to by mě asi ulynčovali. Ale dovedl bych jí odpustit.*“ Pro změnu RADKOVA pohledu byl faktorem soucit s ženou, která se dopustila trestného činu, který by dříve považoval za neodpuštělný. Zatím to byla pro RADKA čerstvá zkušenost. Není jisté, zda se změna postoje projeví jako trvalá. Facilitátorem změny postoje byla významná zkušenost. RADEK byl jediný, který posun explicitně popsal. Při detailnějším zkoumání by bylo možné podobný proces vysledovat u dalších participantů. Jedním z faktorů přispívajících k přesunu od limitovaného k bezpodmínečnému odpuštění by mohl být věk a s ním spojené zkušenosti. Starší participant častěji zastávali názor bezpodmínečnému odpuštění a méně připouštěli jeho limity. U mladších participantů převládal počet zmínek o limitech odpuštění.

8.1.7 Vlastní hodnocení schopnosti odpouštět

Postoje nejsou jen racionálním přesvědčením s emocionální komponentou, ale významným motivačním systémem majícím dopad na chování. Behaviorální komponenta postoje se ve zvoleném výzkumném designu zkoumá obtížně. Bylo by však chybné rezignovat na popis této roviny postoje. V rozhovoru směřovaly k behaviorální složce dvě otázky. Nejprve byl účastník vyzván, aby vyprávěl zkušenost s odpuštěním ne-rodčovské křivdy. Druhá otázka byla cirkulární a směřovala k odpuštění jako osobnostnímu rysu. Dotazovaný měl odpovědět na to, co si myslí, že by o jeho schopnosti odpouštět řekli druzí: „*Myslíte, že by vás vaši blízcí nazvali odpouštějícím člověkem?*“

Zkušenosti s odpuštěním konkrétní ne-rodčovské křivdy: V odpovědi na první otázku participantů zmiňovali křivdy ze strany romantických partnerů (zesměšňování, neschopnost, rozchody a nevěry), přátel (posměch, nepřijetí, opuštění, výčitky, využívání a zrada), osob v práci (kolegiální závist, tvrdost nadřízených, stereotypizace a konflikty) a sourozenců (půjčené peníze, sexuální obtěžování). Speciální kategorií bylo odpuštění sobě samému.

1) Pozitivní zkušenost s odpuštěním ne-rodčovských křivd³². DOMINIKA odpustila svému muži, který v prvních měsících po svatbě nebyl kvůli depresím schopen vykonávat zaměstnání. Teprve poté, co sama zažila psychické problémy, ho pochopila a odpustila. PETRA odpustila kamarádce, která ji nechala otrávenou alkoholem na oslavě a nepostarala se o ní. K odpuštění jí pomohlo to, že viděla její lítost, a to, že znala Boha. JITKA odpouštěla kamarádce, která ji podrazila při hledání bydlení. Odpustila, protože přátelství za to stálo. PATRIK odpustil bratrovi peníze, které mu dlužil. LUBOŠ odpustil nadřízenému v práci. K odpuštění mu pomohlo to, že z práce před několika lety odešel, nestýkal se s ním a negativní emoce vyšuměly. ADAM vypráví příběh o rvačce s kamarádem. Nevěděl, proč ho opilý kamarád napadl. Pomohlo mu odpustit, když viděl lítost. O přátelských křivdách a „*zakopané válečné sekeře*“ vypráví i PEPA. HUGO zmíní příběh o kamarádovi z dětství, kterým se cítil dlouhodobě zastíněn. Podle něj přišlo „*něco jako*“ odpuštění během snů, které se mu o něm zdály. Zážitek s odpuštěním ve snu má i EVA. Vyprávěla příběh o rozchodu s přítelem. Těžce nesla, že ji opustil a nemohla se od něj vnitřně odpoutat. Pomohlo jí, že o tom mluvila s přáteli a posunula se v životě dál. MONIKA odpustila kamarádce, že flirtovala s jejím otcem. Pomohl jí dostatek času, oddělení se a to, že se nevhodné situace přestaly opakovat. MARCELA odpustila bývalému příteli, který ji bil. Pomohlo jí, že ho zavřeli do vězení a to, že ho pochopila. JÚLIE odpustila své nejlepší kamarádce, která jí využívala. Pomohlo jí, že se od sebe na nějakou dobu oddělily. Většina participantů je schopná uvést příklad odpuštění ne-rodčovské křivdy. K odpuštění partnerům, přátelům, kolegům a sourozencům jim pomohla empatie, nastavení hranic, viníkova lítost a neopakování křivdy.

2) Nedokonečné odpuštění²³. SÁRA vzpomíná na rozchod s přítelem, kterému neodpustila. Křivda je pro ni čerstvá a spojená s negativními emocemi. MARCELA bez váhání odpovídá, že nikdy odpuštění nezažila. Neodpustila bratrovi, rodičům ani sobě. Později vyplynulo, že ze strany bratra docházelo k sexuálnímu zneužívání. PAVEL neodpustil nejlepšímu kamarádovi zradu. Odpuštění ani neplánuje, protože s ním nechce nic mít.

3) Participanti si nejsou vědomi křivd, které by odpustili¹⁰. RADEK a MIREK si nevybavují žádnou křivdu, kterou by někomu odpouštěli. RADEK si nevzpomíná, protože se mu téma odpuštění spojuje především s rodiči. „*Pořád mě to svádí utíkat k tomu největšímu odpuštění mejm rodičům.*“ MIREK se považuje za člověka, kterého se máloco dotkne, a proto nemusí odpouštět. Zároveň si není jistý, jestli je to správně. „*To ani nevím. Když já se na lidi moc nenaštívám, to už musí být něco, aby mě to vytočilo. Nevím, jestli to neznamená, že jsem patologickéj případ, že nemusím nikomu nic odpouštět, protože mi nikdo nic neudělal. Ale já k tomu nemám žádný košatý historie.*“

4) Sobě-odpuštění²⁰. Při odpovědi na otázku po ne-rodičovské křivdě, někteří respondenti spontánně otevřeli téma sobě-odpuštění. Vyjádřili, že odpouštět musí často sami sobě. Pro PATRIKA bylo odpuštění sobě těžší než odpustit druhému: „*To je možná i těžší odpustit sám sobě své chyby než odpustit tomu druhému.*“ Na doplňující otázku po tom, co sám sobě odpouštěl odpovídá: „*Musel jsem odpustit sám sobě, že jsem byl hodně důvěřivej.*“ DOMINIKA odpouštěla sama sobě, že podvedla svého přítele. Teprve když se mu k nevěře přiznala a viděla jeho reakci, uvědomila si hloubku viny. „*Tak mě to na chvíli hodilo do toho, že jsem se ještě víc obviňovala. A pak jsem si řekla, že to nemá smysl se tím trápit, tak jsem si postupně odpustila, ale bylo to těžké. Je těžký odpustit sám sobě.*“ Pro SÁRU bylo sobě-odpuštění paralelní s přijetím Božího odpuštění. Tento přístup je v kontrastu s DOMINIKOU, která je také křesťankou, ovšem téma přijetí Božího odpuštění v souvislosti s partnerskou nevěrou nezmiňuje a uvažuje v kategorii sobě-odpuštění. Obě ženy odráží širší diskusi mezi křesťansky orientovanými autory o tom, jestli v rámci křesťanské víry postavené na víře v Boží odpuštění má koncept sobě-odpuštění smysl, nebo ne. V rámci diskuse existují přesvědčivé argumenty na obou stranách a ženy tyto přístupy reprezentují. MARCELA si nemůže odpustit to, že setrvala v destruktivním vztahu fyzického násilí a ohrožení. „*Moc to nemůžu odpustit i sama sobě. Protože jsem ho furt omlouvala, furt jsem mu odpouštěla, a ten vztah mě úplně dodělal.*“

Sebehodnocení schopnosti odpouštět: Hodnocení participantů lze rozdělit do tří kategorií. Jedni se vidí jako odpouštějící, pro další je odpuštění těžké a někteří vypráví, jak se odpouštět učili.

1) Jsem odpouštějící člověk²⁴. Většina účastníků výzkumu se považují za odpouštějící. PAVEL uvádí příklad na vztahu k podřízeným v práci: „*Já doufám že jo, já se snažím tak nějak abych byl ta kladná postava. Protože i v práci dělám zástupce vedoucího a nade mnou můj šéf je takovej, že lidem neodpustí, že udělali chybu. A já jim řeknu: „To se stane. Nikdo není dokonalaj. Příklad se na to líp koukni.“ Řeknu to vlastně*

úplně jinak než ten šéf. Pak si myslím, že je lepší morálka v práci. Když ty máš rád ty lidi, tak oni mají rádi tebe. tak se snažím abych ten kladenej byl já. Ale to mám asi v povaze.“ PAVEL hodnocení odpouštění opírá o pozorování, že se chová jinak než jeho nadřízený. PATRIK spojuje schopnost odpouštět s tím, že je hodný: „Asi by řekli že jo, že jsem hodný.“ MONIKA pro svou schopnost odpouštět argumentuje tím, že je empatická, neodsuzuje a dává lidem druhou šanci. „Můj manžel, i kamarádka by řekli, že jsem empatickejš a citlivejš člověk. Tím, že beru svět pozitivně a vidím v lidech dobro a to nejlepší, a že proto se snažím lidem odpouštět a dávám jim druhé šance. Nikdy nikoho neodsuzuju, ale snažím se pochopit motiv toho člověka pro to chování a nějakým způsobem to zpracovat a odpustit mu. Protože nechtěl, nemyslel. Podle té dohody. Že si jen věci bereme osobně.“ Na doplňující otázku, jestli je pro ni jednoduché odpouštět, MONIKA odpovídá záporně. Je to zápas o to, se na vztah dívat z jiného úhlu pohledu.

2) Odpouštění je pro mě těžké¹⁰. Pro ADAMA je odpouštění těžké. Raději volí bezpečnou cestu stýkání se s bezpečnými lidmi. „Na škále 0-5, kdy 0 je super-odpouštěč, tak manželka, která mě nejvíc zná, tak by mě zařadila na 3,5, možná 4. Spíš ne. Je to spíš o tom, ne že bych neodpouštěl, ale snažím se vyhnout dalšímu zklamání.“ Podobný přístup popisuje i PEPA. Chce mít věci pod kontrolou. Odpouštění je pro něj těžší, protože souvisí s důvěrou. „Já se snažím mít věci strašně moc pod kontrolou. Ovládat je. Když bych ti to měl vysvětlit. Mám rád jízdu na kole. V autě nikdy nebudeš mít takový pocit. Jedna stopa je lepší než dvě. Na tom kole já vím, co dělám, nebavíme se o extrémních situacích. Já to ovládám. Když chci zastavit, tak zastavím, když chci zrychlit, zrychlím. Je to tam, je tam ten požitek, ale já to ovládám. Moje žena to má taky ráda, ale na koni. Ale kůň má vlastní rozum. To kolo je furt stejný – má rám. Ten kůň je hůř ovladatelněj, mění se. Zastavit někdy přímo nejde. Ona je free a já jsem takovej ten, co musí mít všechno úplně v laině. Jsem nerad, když věci nejsou podle mýho. Blbě odpouštím. Jako nakonec jo. Ale nejde mi to. Ale musím, když by ne, to bych se musel vztekat do konce života, to bych se nemohl bavit s nikým.“ Přestože je to pro PEPU těžké, nakonec odpouští, protože neodpouštění a hněv by blokoval vztahy s lidmi.

3) Naučila jsem se odpouštět². Komplexní odpověď shrnující proces změny k odpouštění popisuje DOMINIKA: „Myslím si že jo, ale až teď v posledních letech. ... Když se s někým pohádám a mám s ním konflikt, tak od té doby, co jsem věřící za poslední roky, tak mi nepřijde důležité setrvalvat v tom na sebe být naštvaní. Možná to je spíš od té doby, co mi umřela teta a ta kamarádka, protože s oběma byly nedořešený věci, tak mi došlo, že je zbytečný s někým mít svár a něco nedořešeného, když by se něco stalo. A já toho pak budu zase litovat. ... Tak jsem někdy až splachovací. Něco se stane a já si řeknu: no a co, to nemá smysl to řešit. Myslím si, že kdo mě dobře zná, tak by tohle určitě řekl až někdy to přeháním. Že to je moc. Nepřijde mi to důležitý, tyhle věci. Ve větších měřítcích mi to přijde těžší, ale každodenní věci jsou jednodušší na odpouštění.“ DOMINIKA identifikuje dva vlivy, které způsobily změnu. Víra a zkušenost smrti. Tyto události ji pomohly nastavit priority. Podobně i MIRKA popisuje schopnost odpouštět jako něco, co se naučila: „Já sama o sobě mám pocit, že jsem se to naučila, že jsem ve spoustě věcech dost tvrdá, ale že odpouštět umím. ... Ti moji nejbližší, kteří znají ty nejsložitější situace, kterým jsem byla vystavena, to vnímají tak, že to odpouštění přišlo. Když by to nepřišlo, tak tady nesedíme a nepovídáme si o tom.“

8.1.8 Odpověď na první výzkumnou otázku

Jaký mají mladí dospělí postoj ke konceptu odpuštění? Postoje jsou složité intencionální motivační mechanismy s afektivní, kognitivní a behaviorální složkou.

1) **Afektivní složka:** Slovo odpuštění bylo participanty vnímáno jako pozitivní, je pro ně hodnotou nezávislou na okolnostech života. Negativní konotace byly spojeny s křivdou, kterou odpuštění implikuje, a s tím, že může být odpuštění namáhavé. Lidé, kteří mají osobní zkušenost s patologickými formami odpuštění, mohou, ale nemusí být vůči konceptu odpuštění opatrnější.

2) **Kognitivní složka:** Participanti konceptu mezilidského odpuštění rozumí. Odpuštění je vnitřní proces vycházející z aktivity oběti, která vstupuje do bolesti a vztahuje se k viníkovi novým způsobem. Participanti se liší v motivaci, kterou u odpuštění předpokládají. Člověk může odpouštět, aby ulevil sám sobě, dostal povinnosti, nebo ze služby druhému. Pro přiblížení konceptu odpuštění používali metafory. Výstižná metafora dovede vyjádřit podstatu abstraktního jevu přesněji než leckterá definice. Vymyslet definici byl pro participanty náročný mentální úkol, zatímco metafory vytvářeli a rozvíjeli přirozeně. Používají metafory *zašivané krvácející rány, od-puštění, močového měchýře, dlouhé cesty a vytažení špuntu*. Ne všechny metafory vystihují koncept zralého odpuštění. Metaforou patologického odpuštění je *mapa života*, ze které jsou všechny negativní věci smazány. Postoje jsou ovlivněny příběhy. Zmiňovali z kulturního dědictví příběhy biblické, fiktivní i historické. V několika případech se ukázal reciprocitní vztah mezi příběhem a osobním životem participanta. Z odpovědí je patrné, že si uvědomují určitou míru komplexnosti tématu. Teoreticky jsou schopni rozeznat nezralé rysy pseudo-odpuštění v oblastech zneužití odpuštění, manipulativního odpuštění a povrchního odpuštění. Někteří o něm uvažují teoreticky, jiní mají zkušenost osobní nebo blízkých. Porozumění komplexity jevu se projevilo také při porovnání definic pro děti a pro dospělé. U dětí participanti předpokládali, že proces odpuštění a usmíření jdou ruku v ruce, zatímco u dospělých jde o oddělené procesy. Rozdíly v porozumění odpuštění mezi participanty se projevilo v synonymech, kterými slovo nahrazují. Rozdílnost pohledů se projevila v otázce bezpodmínečného, respektive limitovaného odpuštění. Tento rozdíl může být ovlivněn věkem a rozšiřujícími se zkušenostmi. Starší participanti inklinují k bezpodmínečnému odpuštění.

3) **Behaviorální složka:** Participanti uváděli příklady odpuštění ne-rodčovské křivdy. K odpuštění partnerům, přátelům, kolegům a sourozencům pomohla empatie, oddělení a nastavení hranic, lítost viníka a neopakování křivdy. Vyprávěli i příběhy, kdy ještě neodpustili, nebo odpustit nehodlají. Pro některé bylo odpouštění lehké a pro jiné těžké. Faktory ovlivňující schopnost odpouštět byla empatie, vřelost, strach a potřeba kontroly. Odpouštět se podle nich lze naučit.

8.2 S jakými typy rodičovských křivd mají mladí lidé zkušenost, jak je prožívají, interpretují a zvládají?

Druhá výzkumná otázka směřuje ke křivdám, důsledkům a reakcím obětí. V této části jsou zahrnuty pouze r-křivdy. Kódované koncepty jsou následující: *rozpor mezi realitou křivdy a očekávaným ideálem, kategorizace r-křivd, relativizace, emoční prožívání, důsledky a reakce.*

8.2.1 Rozpor mezi realitou křivdy a očekávaným ideálem

Pro názorné zodpovězení druhé otázky je použita metafora mezery-nespravedlnosti Worthingtona (2003) popsána na str. 41. Mezera nespravedlnosti je model vyvinutý pro konceptualizaci fenoménu odpuštění. Znárodňuje rozpor mezi ideálem/očekáváním a realitou/křivdou. Levá strana představuje ideální očekávání a interní stranu oběti. Pravá strana znázorňuje realitu křivdy a externí stranu viníka. Odpuštění je ztotožněno s mentálním a emocionálním překlenutím rozporu. Tento kód byl přiřazen k citacím obsahujícím nespokojenost s rodiči. Vyjádření že „*by to tak nemělo být*“ odhalují axiomatická přesvědčení o rodičovské roli.

Idealizace a deziluze: Z příběhů vyplývá, že očekávání dětí od rodičů je enormní a v určité podobě přetrvává do dospělosti. Ze začátku jsou rodičovské figury pro své děti vším – *autoritami, vzory, hrdiny i božstvy*. Postupně dochází ke střetu s realitou nedokonalosti. Očekávání nejsou naplněna a záleží na člověku, jak se s rozparem vyrovná. Tyto posuny bylo možné u účastníků výzkumu pozorovat v odpovědích na otázku: *Jak se v průběhu života měnil Váš vztah k rodičům?* V této části budou zmíněny dva pohledy na rodiče: idealizace a deziluze.

1) Dětská idealizace: PETRA popisuje obdivný dětský pohled na rodiče, jejich pozitivní vlastnosti a hrdinství. „*Když jsem byla malá, tak byli rodiče nejlepší, byli to hrdinové a všecko. Máme to někde s bráchama zapsané a říkali jsme, že maminka je polštářek a tatínek je pšitel. Po mamince jsme se vždycky váleli, protože ona je kontaktnější než taťka, mamka byla na mazlení. Táta byl takovej, že pomáhal vyrábět věci, spravovat a zařizovat. To si pamatuju jako obdiv k rodičům.*“ Podobná slova používá PAVEL: „*Ze začátku jsem k nim vzhlížel, maminka byla maminka a tatínek byl hrdina. To bylo jasné. Dítě vidí své rodiče jako božstvo. A i tak to vidím, že to dětství jsem měl nádherný.*“ MONIKA přidává téma autority: „*Co se týče taťky, tam se ten vztah hodně měnil. Řekla bych, že do těch dvanácti, třinácti jsem ho brala jako absolutní autoritu, hlavu rodiny.*“ JÜLII při vzpomínkách nad svým dětstvím překvapuje, jak mohla vnímat otce pozitivně navzdory jeho pití, násilí a nezájmu. „*Když se zamyslím na své dětství, tak mě zarazí to, že jsem otce brala jako toho nejlepšího, a vždycky jsem na něho čekala a když tam byl, tak jsem se od něho nehla a byl to středobod mého vesmíru.*“ Přestože většina participantů vzpomínala na dětství jako na období, kdy rodiče navzdory chybám idealizovali, našli se i výjimky. Nejzřetelněji tento protihlas formuluje HUGO. „*To rané dětství do čtyř let jsem cítil to, že si nemůžu dělat, co chci. Vnímám tam toho tátu. Já mám*

nějaký potřeby a nedostávám. Často byla situace, kde ležím na zemi a řvu. Potřebuju pozornost, tak si to vykládám teď. Ale té se mi nedostávalo, táta řekl, že buď zklapnu, nebo dostanu. Tak jsem dostal. Potom jsem se naučil uzavřít se, nevyjadřovat se, zařadit se. Tam vnímám mámu, která to z povzdálí sledovala, možná nedostatek odvahy do toho vstoupit a ochránit mě. Nebo mi porozumět. Myslím si, že jsem nedostal porozumění, že jsem nedostal potřeby. Byl jsem zlej, řval jsem, vyhazoval příbor do koše a hlínu z květináčů. Byl jsem problémové řvoucí dítě. Takhle by mě popsali. To jsou ty rodinné vtípky, které nejsou vtipné, ale bolavé. Že když jsem se narodil, tak mi hledali za ušima tři šestky.“ HUGO popisuje dětství na dvou rovinách. Na jedné rovině popisuje sebe, jako malé rozzlobené a řvoucí dítě. Dítě si křivdu racionálně neuvědomuje, ale emocionálně a tělesně na ní reaguje. Druhou rovinou je HUGOVA dospělá interpretace dětských zážitků. Zde je schopen zrekonstruovat své potřeby pozornosti a lásky a formulovat křivdu. Dětská idealizace rodičů se projevuje v tom, že je vnímají jako autoritu, vzor a hrdiny navzdory chybám a nedostatkům. Pokud ke křivdě dochází, reagují emocionálně.

2) Druhý pohled na rodiče je vyjádřen ve zklamání a deziluzi. Výmluvně zklamání vyjadřuje MARCELA: „*Já se to snažím pochopit, už i to, že jsem se s ní přestala hádat je velkej krok pro mě. Oukej, neumíš to, jasně, ale některý věci tam jsou pořád. Do prdele, jsi máma, tak ses to měla nějak naučit. Každýmu se něco stalo. Já věřím, že já taky budu jednou si nést něco, že to všechno neodpustím těm lidem. Ale věřím tomu, že se to dá naučit. A ona to nezvládla. Roli mámy nezvládla.*“ MARCELA matce vyčítá, že nebyla schopna se vyrovnat s těžkostmi v životě. Deziluzi z otce popisuje PATRIK: „*Na jedné straně k tatínkovi, když byl jako ten skautskej vedoucí tak respekt, úctu. Jo, tatínek vede tábor. Pak jako taková deziluze, že to nevede úplně ideálně. Když mě do toho chtěl zasvětit.*“

Ideální rodičovská role: Podle JITKY by se měli mít rádi a lásku si projevovat. „*No, asi jako mě vadí, že ty dva lidi, kteří mě přivedli na svět, tak by se měli mít rádi a měli by se tak k sobě chovat a je strašně nepříjemný, když vidíš, že ti dva neumí komunikovat mezi sebou, aniž by se zraňovali.*“ Podle EVY by měli být silní: „*Mamce vyčítám to, jak to řešila, to určitě. Měla být silná, silnější. Já vím, že to je těžký. Nechci být jako ona v tomhle. Nechci. Věřím tomu, že když to vzdá jeden, tak je to prohraný.*“ Podle RADKA by matkám nemělo být potřeba odpouštět: „*Já si myslím, že ze své podstaty, že jako to je role té matky by nikdy neměla být v roli toho, komu bych měl někdy odpouštět.*“ Podle PETRY by se z domova měla čerpat harmonie: „*Mě vadilo, že zrovna moje rodiče harmoničtí nejsou a že přímo z toho domácího prostředí nečerpám tu harmonii.*“ Podle LUBOŠE a PAVLA by měli respektovat své dospělé děti. Podle PEPY by se měli starat o členy širší rodiny. JÚLIE a MARCELA od rodičů očekávaly uznání a pochvalu.

Uvědomění si křivdy: Komplexnější rozumové uchopení rodičovské křivdy není samozřejmé, mění se v průběhu života a přispěli k němu následující faktory: 1) Věk: MIREK si otce idealizoval, když ho nevychoval a neměl na něj požadavky. Prohlédnutí přišlo až během dospívání: „*V pubertě jsem to už začal brát tak jak to je. Už člověk i tu výchovu vnímá jinak i to, že jsou rodiče rozvedení a že ten rodič co tam není, tak není úplně geroj na piedestalu, ale že má taky svoje mouchy.*“ 2) Zkušenost s jinými

rodinami: MARCELA si uvědomila deficitní r-křivdu, když zažila rodiny s vyšší mírou vřelosti. „*Vždycky jsem byla taková, že jsem nikdy neřešila tu lásku nebo sebelásku. Nikdy jsem neřešila, jací naši jsou, že jsou takový psí studení čumáci. Nezajímalo mě to tak. Ale pak jsem to začala řešit, když jsem začala cestovat a viděla jsem ty rodiny, že se k sobě chovají hezky. Já jsem to vlastně neznala. Když jsem žila s Tadeášem, tak on měl úplně rozvrácenou rodinu. Tam to vůbec nefungovalo. A když jsem potkala Pavlítku a oni se objímali, psali a volali si, to my vůbec neděláme, nevíme o sobě. A my jsme byli v Americe a tam jsem to viděla, jak jsou ti lidi hodní, milují se a podporují se, i v tý Anglii. A já jsem si říkala, že ta naše rodina je úplně zničená. My ani nejsme rodina.*“ Alternativní zkušenost zvětšila Mezeru nespravedlnosti a MARCELA zpochybnila samotný význam své původní rodiny. 3) Negativní zážitek: PEPA popisuje zklamání z rozvodu rodičů: „*Akorát pak se rozvedli, mě bylo osm, nebo devět. To jsem z toho byl dost špatnej, protože jsem celou školu a ve škole pak machroval, že naši jsou spolu, to už začínalo, že jsme měli děčka, co byli rozvedení.*“ 4) Víra v ideál oddělený od rodičů: U PETRY se vliv projevil na rovině duchovní. „*No a později když jsem si došla k tomu, že jo, že věřím Bohu, tak přišlo vystřízlivění z toho, že rodiče dělají chyby, přemýšlení o tom, jak mě ovlivnili do života a jak jim odpustit a jak s nimi dál fungovat, i když nejsou dokonalí a já taky ne.*“ PETRA po konverzi přenesla ideál z rodičů na koncept Boha a díky tomu si mohla dovolit samu sebe i své rodiče přijímat s nedokonalostmi. 5) Protihlas: Ne všichni rozlišovali r-křivdu, kterou by bylo potřeba odpouštět. LUBOŠ nepotřebuje rodičům odpouštět, protože v porovnání s jinými byli dobří. Přesto je z vyprávění patrný jeho hněv a touha po pomstě. Ani RADEK nemusel matce nic odpouštět, přestože v závěru rozhovoru i on vyjádřil, že nemá věci vyřešené tak, jak si myslel. PEPA i ADAM mají svého otce po smrti, žádnou křivdu nevnímají a vědomě si ho idealizují. Ženskou představitelkou tohoto přístupu může být MARCELA, která měla konfliktní vztah s matkou. Když byla dotázána na vnímanou křivdu ze strany otce, okamžitě zareagovala. „*Tatku, to ne! Toho mám hrozně vyřešenýho, protože to je hrozně hodnej člověk. Skvělej chlap. Jen to neumí. Na něj se nezlobím, nikdy se na něj nezlobím, nikdy jsme se asi spolu ani nepohádali. Mám k němu respekt. Myslím, že i brácha k němu má respekt. Všichni ho máme rádi, je to boží chlap. Tam, od tatky i vím, že mě má rád, cejtím to, i když to neumí...*“ MARCELA se drží představy, že otec je dobrý. Pokud má nějakou vadu, tak je to proto, že něco *neumí*, což je pro ni obhajitelné. Ne všichni participant vnímali r-křivdu. Z příběhů je patrných více důvodů: štěpení a idealizace jednoho z rodičů; rodič je po smrti; křivda se relativizací ztrácí.

8.2.2 Přehled vnímaných rodičovských křivd

Popsané r-křivdy lze rozdělit podle tří aspektů. První rozlišuje křivdy aktivní, způsobené přímým chováním rodičů, a deficitní, vycházející z nečinnosti. Druhé dělení je genderové a rozděluje křivdy mateřské a otcovské. Třetí dělení kategorizuje křivdy podle intenzity a závažnosti. Během analýzy byl navíc kódován fenomén tzv. zástupných křivd.

1) **Aktivní vs deficitní křivdy:** Většina křivd byla kódována jako aktivní²²⁰. Rodiče aktivně chování, postojem nebo slovy dotyčného zranili, nebo ke zranění přispěli. Nejčastěji kódované křivdy: *zraňující slova*⁵⁷, *hádky rodičů*³⁶, *chování spojené s užíváním alkoholu*¹⁴, *nespravedlivý přístup ve výchově mezi sourozenci*¹³, *agresivita*¹¹, *prostředník mezi rodiči*⁸, *sobectví*⁸, *tvrdost*⁷ a *tlak na uniformitu*¹⁶. Deficitní křivdy¹¹² byly kódovány, když bylo zranění způsobeno pasivitou. Byly hůře rozpoznatelné, méně verbalizované a artikulované s vývojovým zpožděním. Na každou deficitní křivdu připadly dvě křivdy aktivní. Nejčastěji kódované deficitní křivdy: *nevšímavost*²³, *nepřítomnost*¹¹, *málo péče*⁸, *neporozumění*⁷ a *tabu*⁶.

2) **Mateřské vs otcovské křivdy:** Typicky mateřské křivdy: *nevšímavost*, *málo péče*, *nemožnost se svěřit* a *tlak na uniformitu*. Otcovské křivdy: *agresivita*, *hádky*, *nepřítomnost* a *manželské nevěry*. Křivdy společné: *zraňující slova*, *nenarození z lásky*, *alkohol*, *neporozumění*, *nevšímavost*, *nespravedlivý přístup ve výchově*, *tvrdost* a *sobectví*.

3) **Intenzita křivdy:** Z pohledu vnějšího pozorovatele je obtížné hodnotit závažnost a intenzitu křivdy. Rozvod, potenciálně hodnocený jako křivda, například pro MIRKA křivdou není: *„Nabízelo by se, že když jsou naši rozvedení, tak jsem vnímal jako křivdu to, že nezůstali spolu a nevychovali mě v úplné rodině. Tak to jsem vůbec jako křivdu nevnímal. To, že se naši rozvedli poměrně v mém útlém věku, tak jsem spíš vyrůstal s tím, že to tak je, než že bych to rozpytvával jako nějakou velikou křivdu.“* Z tohoto důvodu byli v kategorii intenzity křivdy kódovány pouze dvě oblasti. 1) Nejtěžší křivda¹³. Kód byl přiřazen ke křivdě, kterou sami participanté v rámci rozhovoru popsali jako nejtěžší. Byly mezi nimi *hádky rodičů* a křivdy spojené s *užíváním alkoholu*. 2) Trauma: Křivdy byly v rozhovoru označeny jako traumatické v případě, že participanté popisovali fyzické a sexuální násilí a ohrožení. Zda událost opravdu způsobila trauma, nelze posoudit. DOMINIKA: *„No já jsem vnímala jako křivdu ..., že hulákal na mamku a pořád na ni křičel hodně, až jsme několikrát chtěli volat policajty. Když jí třeba držel nůž u krku. To jsem brala jako i křivdu vůči sobě, i když to bylo vůči mamce, protože to bylo prostě nepříjemný.“* DOMINIKA zmiňuje zkušenost zástupné křivdy.

4) **Zástupná křivda**¹⁷: Zástupná křivda popisuje prožitek křivdy, která nebyla namířena přímo proti účastníku výzkumu, ale proti blízké osobě. Byla kódována u osmi participantů. U žen častěji než u mužů. DOMINIKA prožívala jako křivdu to, že si otec nebudoval pouto s její mladší sestrou. *„Brala jsem jako křivdu, že není to vůči mě teda, ale že tatka si nechtěl dělat se ségrou moc velký pouto, protože si myslel, že mamku opustí. Takže když byla malinká, tak si s ní tolik nechtěl hrát. To jsem vnímala jako křivdu, i když to není vůči mě.“* DOMINIKA si zároveň uvědomuje paradox toho, že by měla cítit křivdu za sestru. Nejčastěji se zástupná křivda projevila v rodičovské dyádě. MONIKA: *„Ale co je pro mě asi nejtěžší, v čem nevím, jak mu mám odpustit, je vztah s tou mamkou. Vidím, že jí ubližuje svojí povahou, která se stejně nemůže změnit. A nevím, co s tím mám dělat, ale odpuštění není na pořadu dne“*... „Vidím,

že ubližuje někomu, koho mám ráda. Když ubližuje mě, tak já se na to můžu podívat z jiné perspektivy, můžu to chápat. Ale mamka si nechává ubližovat, aniž by si to vnitřně zaobírala, že táta dělá něco špatně a nedá se o tom mluvit a ona si to neuvědomuje. Vidím, že nic nezmůžu a cítím se bezmocná a je mi jí líto.“ Zástupná křivda by vyžadovala zástupné odpuštění. Z dalšího rozhovoru vyplynulo, že je v něčem podobná matce. Sama si nechá ubližovat, ale druhé lidi chrání. Podobnou zkušenost má JÚLIE. Své odpuštění podmiňuje matčiným odpuštěním. „*Ted' když o tom přemýšlím, že bych uvažovala o odpuštění, když by mu odpustila mamka. Když by to dokázala ona, tak to dokážu taky. Jí se staly ještě horší věci než mě. Já mám v sobě hluboce to, že si ho nezaslouží.*“ Pro ADAMA bylo křivdou, když matka vyhodila předmět, který patřil jeho otci. „*A ještě jedna věc. Můj táta kdysi lepil nějaké modely lodí. S kamarádem lepil takovou loď. Měla být na dálkové ovládání a mamka to vyhodila a to si pamatuju, že to mě hodně zasáhlo.*“ Společnými jmenovateli zástupných křivd je identifikace, přijetí zodpovědnosti a ochrana člena rodiny, který je vnímán jako slabší. Miminko nemůže upoutat pozornost otce; matka se neumí bránit manželovi; mrtvý otec je bezbranný vůči vyhození modelu lodí. Ve vztahu k odpuštění byla zástupná křivda mentální pastí. Na jednu stranu účastníkům výzkumu přišlo nelogické, aby odpouštěli to, co se nestalo jim. Zároveň však pro ně byla situace závažná a zraňující. Možné řešení ve svém příběhu nabízí SÁRA: „*Později jsem ho vinila z toho, že tu méněcennost pěstoval v mamce a skrze ní i ve mně. Já sama jsem měla špatný vztah k mužům a potřebovala jsem od nich potvrzení, že jsem hezká*“ SÁRA popíše nejen zástupnou křivdu, ale i to, jak ovlivnila ji. To je potom schopná otci odpustit. Nabízí tak způsob odpuštění zástupné křivdy, který vyžaduje přeformulování křivdy v její egovztažné podobě.

8.2.3 Relativizace křivdy

Relativizace křivdy je koncept zachycující schopnost pohlížet na křivdu z nadhledu. Byla kódována u dvanácti participantů, častěji u mužů. S časovým odstupem se ohlíží za křivdou a přehodnocují ji. Nový pohled pomůže porozumět křivdě, podpoří proces odpuštění, může vést k anulování křivdy, ale má i odvrácenou stranu. **1) Příspěje k pochopení₁₆:** Relativizace přispěla k pochopení rodičů, jejich motivů, pozadí, slabostí a nemocí, které ovlivnily okolnosti křivdy. Tímto myšlenkovým pochodem se Mezera nespravedlnosti zmenšila. Podle EVY otec není zlý, i když jim ublížil: „*My si tak navzájem postěžujeme a chceme to nějak vyřešit a třeba měl fakt jen smůlu, si říkám a není to zlej člověk, ale těžko říct.*“ SÁRA přijala, že matka trpí psychickou nemocí a nemyslí své urážky vážně. MIRKA porozuměla matčině alkoholismu jako nemoci. LUBOŠOVI pomohlo v pochopení matky bližší seznámení s příběhem jejího otce: „*Myslím si, že třeba i to, že jsem víc poznal dědu z mamčiny strany. Jistý věci nebo vzory chování má po něm. Děda je člověk, který za mlada byl v koncentráku. Neměl jednoduchý život.*“ **2) Podpoří proces odpuštění₁₄:** Skrze pochopení a nadhled může relativizace pomoci odpuštění. DOMINIKA odpustila rodičům to, že preferovali její mladší sestru: „*Taky jsem si říkala, že je to můj subjektivní názor a nemusí to tak vůbec být. Tak to pro mě bylo jednodušší.*“ MONIKA: „*Abych si*

uvědomila to, že na ty situace těch vztahů se dá nahlížet i jiným způsobem, jak jsem o tom mluvila. Že to není jen o tom, že ty jsi udělal to a to a mě jsi ublížil a mně to teď bolí. S nadhledem tu situaci vidět.“ **3) Anulování**

křivdy⁷: Relativizace vedla až k anulování křivdy. Proces odpuštění se tak stal nadbytečným.

Participantů událost přehodnotí, dojde jim, že rodiče měli pravdu, nebo situace ztratí na závažnosti.

LUBOŠ: „Otázkou je, jestli tam bylo co odpouštět, nebo jestli jsem jen přehodnotil svůj názor na tu křivdu, která pak ani křivdou nebyla.“ I PEPA vzpomíná na otce v průběhu dospívání: „Asi jo, ale byli to takový ty věci, že jsem třeba nedostal to, co jsem chtěl, nikdy to nebyla žádná velká věc. Jako jo. Taková ta křivda ne-křivda. Nikdy to nebylo tak, že bych ho za to musel nenávidět.“ MIRKA odlišuje vinu od nelibosti a vyzývá kritickému nadhledu: „Nauč se mít rád všechny takový, jací jsou, a ne všechno, co se ti nelíbí, je špatný.“

4) Odvrácená strana relativizace: Nabízí se otázka, jestli je relativizace křivdy vždy nejfunkčnějším řešením. MONIKA na základě své zkušenosti doporučuje ženám: „Řekla bych jí, že si to musí prožít a odžít a až bude myslet na to, že jí rodiče svým chováním ubližují, tak aby myslela na to, že jí taky bezmezně milují, mají ji rádi a mají i taky nějaké problémy svoje vlastní, vnitřní strachy a boje. Nemyslí to zle. Myslí to s ní nejlíp. Vždycky.“ PEPA zase u svého otce, který umřel v důsledku užívání alkoholu nevidí žádnou křivdu: „A nemůžu to brát jen na něho, chlast je hrozný problém. Změní to vnímání těch lidí. Je to ten chlast. Nemůžu z toho vinit jeho. Je to dostupné pro všechny.“

8.2.4 Emoční prožívání

V bezprostřední reakci na křivdu prožívali účastníci řadu negativních emocí: hněv¹⁸⁸, strach⁵⁸, stud⁴⁹, bolest³⁹ a smutek²³. HUGO vypráví o studu, strachu a bolesti, kterými reagoval na matčin verbální tlak: „A u té mamky, nalajnování života, půjdeš na vysokou, půjdeš na střední, bude to takhle a teď se uč. A nezeptá se mě, jak to chci a co chci. Bolest důvěry v sebe sama. Jestli mám na to, co chci. Jestli můžu chtít. Pocit studu. Strach, že budu zavrhnutej takovej, jakej sem, že masky jsou důležité pro přežití.“ MONIKA popisuje hněv na otce: „Když jsem přišla domů a otevřela jsem dveře do obýváku, táta tam ležel. Na něm jela paní masérka a masírovala mu záda a u toho pili víno, které jsem koupila jako dárek své dobré kamarádce. Byla jsem hrozně rozčilená, jednak mě rozčilovalo, že tam stojí ta paní, sahá na tatku, a ještě pijou moje víno. A tak jsem řekla, jestli si jako dělá srandu a jak to, že pijou moje víno. A on říkal, že to nevěděl. Že ho někde našel a že si koupím jiný.“ JITCE se jako dívka nedařilo zaujmout matku a udělat jí radost, což v ní vyvolalo smutek a stud.: „Tak mamka přišla z práce. Byla utahaná a našťvaná a jenom nás sprdla. Otevřeli se dveře a sprdla nás. Jakoby, jsem tehdy zkoušela udělat všechno, za co nás sprdla. Uklizení pokojíčku, bytu. Přišla jsem domů dřív a uklidila jsem byt a mamka si toho ani nevšimla a byla našťvaná stejně. Tak jsem usoudila, že to není ono. Nejvíce takový zlomy byly, že jsem třeba chtěla jí udělat radost, tak jsem jí třeba vyráběla, vyšivala pránička a přišla a neudělala mi možnost jí to dát, protože byla našťvaná a do toho nejde s láskou něco dát. Nejtěžší bylo pro mě to, že mi bránila projevit jí lásku. To bylo asi dost takový smutný.“

8.2.5 Důsledky křivdy

Koncept důsledků křivdy shrnuje dlouhodobý efekt křivd na život. Jak křivdám a jejím důsledkům rozumí, jaké spojnice vlivu pozorují a jak argumentují? Důsledky jsou jak negativní, tak pozitivní. Projeví se v oblastech vztahů, vlastností, emočního prožívání, myšlení, identity a výkonu. Grafické znázornění kódovaného trsu je patrné v následujícím diagramu (Diagram 5).

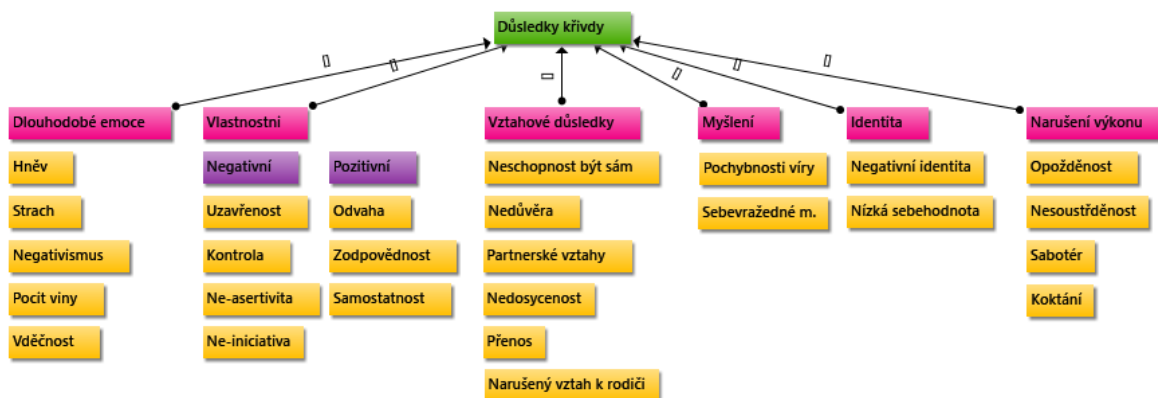


Diagram 5 – Důsledky křivdy

Vztahy₁₁: Vztahové důsledky křivd rozpoznávají všichni účastníci. **1) Obecné vztahové problémy₁₈:** ADAM popisuje samotu a nedůvěru vůči lidem podobným matce: „*Prožíval jsem samotu. Mám doteď problémy s tím, že se snažím být pořád mezi lidmi. Možná to souvisí s tím, že si pořád něco pouštím. Moc nejsem rád sám. Určitě ne dlouho. Třeba den to přežiju, ale pak je to bída.*“ „*Narušilo to ve mně důvěru k lidem, kteří se chovají podle mého nezodpovědně. Mám pocit, že teď víc škatulkuji lidi podle jejich životního stylu.*“ EVA také popisuje souvislost mezi křivdou a nedůvěrou: „*To je taky něco, co si nesu s sebou jako nějaké nastavení a snažím se to odbourat, jako víc věřit těm lidem a víc to nějak se na ně spoléhat.*“ **2) Specificky partnerské problémy₂₂:** PETRA opustila přítele, který ji svou nerozhodností připomínal otce: „*Určitě to ovlivňuje mě a moje vztahování se k mému potenciálnímu partnerovi.*“ EVA v opozici vůči matce, která v manželství rezignovala, do partnerských vztahů značně investuje a následně prožívá zklamání: „*No že do toho vztahu vkládám strašně veliké množství energie a často zjišťuju, že to nemá tu zpětnou vazbu jako bych si představovala.*“ Díky své nedosycenosti HUGO nedokáže být partnerce oporou: „*Ukazuje se to na vztahu s partnerkou. Každý den stojím v pozici, kdy váhám, jestli v tom vztahu být, nebo ne. Co vlastně chci. Taková vnitřní nedosycenost... V některém ohledu tam pro ni nemůžu být.*“ MARCELA vidí spojitost mezi křivdami v rodinném systému a homosexualitou: „*Já jsem už musela, protože jsem si říkala že je to asi ten důvod, proč jsem začala žít s ženskou si myslím, trochu. Protože jsem hodně dlouho k těm chlapům, že mi přišli nechutní.*“ Další účastníci mluví o „*potřebě zadních vrátek.*“ **3) Problematický vztah k rodičům₄:** ADAM: „*Nicméně vztah s matkou to narušilo.*“ DOMINICE vadí, že nemůže být v komunikaci s rodiči spontánní: „*Nevíme, co můžeme říct a co nemůžeme, abychom*

se jich nějak nedotkli.“ Vztahové důsledky křivd se projeví nedůvěrou, nedosyceností, nestabilitou, přenosem a narušením vztahů.

Vlastnosti₁₀: Osobní vlastnosti, které participanti provázali s r-křivdou, můžeme rozdělit na pozitivní a negativní. **1) Negativní vlastnosti:** HUGO spojuje stud z nepřijetí s nedostatečnou iniciativou, asertivitou a uzavřeností: „*Jakoby mi chybí sebedůvěra a iniciativa něco dělat. Čekám, až dostanu pozvání do vztahu, do práce, do aktivity. Jsem zádučivý a depresivní. Jsem doma a dělám si své věci a učím se z toho vycházet, protože to je takovej zamotaný kruh.*“ PATRIK vnímá, že přílišná kontrola a péče matky podryla jeho asertivitu: „*Některý ty věci z minulosti mě poznamenaly že nejsou takovej asertivní. Prostě jsem musel hodně poslouchat, a že jsem se ať vědomě nebo nevědomě strašně moc podřizoval vůli rodičů. Nejdříve nevědomě a později jsem viděl, že něco, dělám, protože to chce takhle maminka, že prostě nechce se mi vysvětlovat, že jsem se ostříhal.*“ **2) Pozitivní vlastnosti:** odvaha, samostatnost, zodpovědnost a to, že jsou jiní než jejich rodiče. Příběh s pozitivním dopadem křivdy na život vypráví MIRKA, která vyrůstala v rozpadlé rodině s matkou alkoholičkou: „*Asi jsou věci, který vím, že byly dobře, že se staly, třeba když mě vystavila tomu, že jsem musela udělat nějaký rozhodnutí, že mě to naučilo hrozně moc jako zjistit, jak moc jsem samostatná a jak umím rozhodovat, když si ten druhý vůbec nemůže pomoci. Takže já si umím stát za tím rozhodnutím to udělat, i když se to druhému nebude líbit, ale vím, že je to nejlepší. A to je vlastně hrozně důležitý se naučit.*“ „*A musím říct, že jsem teda zjistila, že umím být hrozně statečná.*“ RADKOVI se daří nebýt jako rodiče. Jsou pro něj odstrašující příklad a on se může rozhodnout být jiným člověkem. Oceňuje roli víry, která mu pomohla přijmout alternativní hodnoty. „*Třeba ta žárlivost, já jsem věděl, že je to špatně, viděl jsem, co to dělalo s tím manželstvím. Takže já nechci nikdy žárlit na svou ženu. Prostě nikdy. Třeba žárlivost u mě nemá žádné místo. Tak jsem si to zakázal před těmi lety. Ani se to neder ven. Tak jsem si to nastavil a naprogramoval ten mozek na ty Boží hodnoty. A jedu. Ne u všeho. Že jo. Nejsem dokonalý.*“ PATRIKA naučila matčina přisnost soustředěnosti.

Emoční prožívání₇: Mezi dlouhodobě přetrvávající emoční stavy řadili participanti hněv, negativismus, strach, pocit viny a vděčnost. DOMINIKA vypráví o hněvu₁₀, kterým se chránila před dalším zraněním. „*Prostě jsem měla takovej vnitřní hněv v sobě a nevěděla jsem co s ním. A nechtěla jsem k sobě nikoho pouštět.*“ JÚLIE popisuje strach₅: „*Proto nechci k nikomu přilnout, že se bojím, že by mi ublížil jako on (otec).*“ MARCELINÝM přetrvávajícím emočním stavem je negativismus₁ naučený z rodiny. „*Přítel mi říká, že jsem taky strašně negativní člověk a myslím, že to budu mít z té rodiny, protože tam není nic pozitivní, všechno je špatně, všechno je špatně, dopadne všechno špatně.*“ JITKA vnímala souvislost mezi neláskou a nepřijetím a pocity viny₃: „*Potom takový paradox o tom, že musím bojovat s nějakou sebe hodnotou. Když oni to mají taky nějak porouchaný. A že toho člověk dostal do vínků od nich dost. Asi možná i nějaký pocity viny, s tím se musel člověk hodně trápit.*“ Jedinou pozitivní emocií, kterou v důsledku křivdy zmiňovali, byla vděčnost₈. Objevovala se u těch, kteří vyprávěli příběh o dosažení odpuštění. MIRKA: „*Já jsem ráda, že se to stalo, protože mě to někam posunulo a jsem tím, kým jsem teď.*“ Vděčnost

reflektuje zkušenost s pozitivními důsledky křivdy. Pro DOMINIKU je vděčnost známkou odpuštění „*To znamená, že jsem odpustila, bylo to, když jsem si uvědomila, že jsem ráda, že je to součástí mého života.*“

Myšlení₆: Na kognitivní úrovni zmiňovali téma sebevražedných myšlenek a krize víry. JITCE zklamání ohrozilo víru: „*To je i věc, kterou si myslím, že se mi trochu zborčil ten systém a asi i víra. Protože jsem ji asi trošku jako zaměňovala víru v Boha s touto konkrétní nadějí.*“ RADEK na konflikty mezi rodiči reaguje sebevražednými myšlenkami: „*A to už jsem jednou nedal. Tak jsem si vzal kolo, že se jedu projet někam. Vyčistit si hlavu. Tak jsem dojel ke splavu. Tam jsem měl takovou jednu zajímavou myšlenku, že jo. Krásně šumí ta voda a tak si tam sjedu s tím kolem a nechám se uchlácolit tím proudem. Jo tak jsem si říkal, že to bude takový hezký, skočím s tím kolem a ...*“

Identita₆: Kategorie identity zahrnuje důsledky týkající se vztahu k sobě samotnému. 1) **Negativní identita₁₂:** Kód byl přiřazen k citacím, ve kterých účastníci vyjadřovali, že by si přáli být jiní než jejich rodiče. JÚLIE: „*A já jsem si říkala, že taková nebudu. Chtěla jsem v tom být ta pomáhající. Celkově si říkám, že jako otec nikdy nebudu. Což teď špatně vnímám, že ten brácha se v něj přetváří.*“ PETRA: „*Mám představu, kdo je to táta, jak se chová a jaké má vlastnosti a kdo je to máma a vím, že některý věci chci přesně naopak, jak mají oni.*“ 2) **Nízká sebehodnota₆:** Pro JITKU je těžké přijmout sebe samu, protože s tím měla problém i její matka. MARCELA uvažuje podobným způsobem: „*To si myslím, že je pak pro mě těžký, ta sebeláska, tu já nemám žádnou. Když tě neměli rádi tví rodiče, tak nemůžu mít ráda sama sebe.*“

Narušení výkonu₆: Kvůli konfliktům se DOMINIKA nemohla soustředit na učení. „*Měli jsme přijímačky a takový důležitý události a oni udělali doma takový dusno, že jsem musela zavolat partnerovi. Ségra ta někde brečela vzadu na zahradě a já jsem se tam s nimi snažila být, protože jsem se bála, aby taťka mamce něco neudělal. Tak jsem volala příteli, že se v tom nemůžu vůbec učit. Kdo myslí v té době na školu. Když má doma takový peklo. Tak jsem brala jako křivdu, že je to vůči nám nefér, že se nemůžeme ani soustředit na tohle, a přitom po nás chtějí studijní výsledky.*“ JÚLIE v důsledku negativního zážitku začala koktat a zkomplikovalo to její vztahy a fungování ve škole: „*Jinak teď se snažím, ale jinak hodně koktám, asi tak od tří let. A zpravilo se mi to, když jsem opustila domov. Spouštěč byl můj otec. Já si to teda nepamatuju, ale mamka mi říká, že jsem byla svědkem události, která mě tak zasáhla, že jsem od té doby koktala.*“ PATRIK viní rodiče z toho, že přispěli k jeho opožděnému vývoji: „*Ale spoustu věcí, který bych se mohl naučit někdy dřív. Prostě, že bych mohl být na nějaké úrovni. Jak jsem teď, jsem mohl být už ve dvaceti.*“ MARCELA vypráví o vnitřním sabotérovi, který ničí cokoli, co by mohlo být dobré: „*Ty se bojíš toho, že je to normální a hezký.*“ *To mi říkal přítel včera. Udělám něco, aby to normální nebylo, aby sem zase měla něco, co si pak můžu odůvodnit, že aha... negativního. Mám v sobě totálního sabotéra.*“

8.2.6 Reakce

Participantů nejsou jen pasivními oběťmi, ale aktéry rodinného systému. Jaké jsou krátkodobé i dlouhodobější reakce participantů na r-křivdu. Reakce byly vedeny dvěma směry, tak jak jsou

známy z teorie reakce amygdaly – boj / útek. Reakce „boj“ směřuje k-rodíči a vede zpravidla ke konfrontaci a konfliktu. Reakce „útek“ směřuje od-rodíče k diferenciaci. Obě strategie byly v souhrnu stejně zastoupeny, i když jednotliví participanti přirozeně preferovali jednu z nich.

1) Směr k-rodíči. Tato kategorie zahrnuje reakce na křivdy, kdy participanti vstupují do aktivní interakce s rodičem. Projevovaly se konfrontací⁴, pomstou⁷, tvrdostí⁶ a způsobily zpravidla konflikt. Pro EVU je pomsta přirozenou reakcí. Chce, aby druhý pochopil, co způsobil. „*Když se cítím ublížená, že první instinkt je to tomu druhému člověku vrátit. A pak teprve zapne mozek a člověk se uhlídá a začne to třeba řešit nějak jinak. Ale první instinkt je, že chci, aby ten člověk pochopil, jak mi je a je jedno jakým způsobem.*“ HUGO: „*Posledních deset let jsem byl tvrdý vůči mámě a řekl jsem věci, které se neposlouchají lehce a možná i z takového rozmaru.*“ MARCELA popisuje reakci na matku: „*A začne se litovat... ona si začne mluvit pro sebe, a to mě teda vytočí. A já: „Tak to řekni nahlas, jestli chceš něco říct.*“ Pomsta, tvrdost i konflikt jsou řešení, která pomáhají participantům nastavit hranice. Někteří participanti vyprávěli příběh, kdy byla reakce k-rodíči přijata pozitivně a nevyvolala konflikt. Šlo například o reakci uměleckou². EVA kreslila obrázek ideální rodiny. PETRA napsala rodičům báseň, ve které vyjádřila, jak pro ni bylo těžké zažívat jejich hádky. „*Měla jsem pocit, že jako nevědí, jak mě to trápí, nebo jak to беру. Bylo to hodně nepříjemný. Takže pak jsem napsala básničku...*“ PETRA vypráví o přímé konfrontaci: „*Mamka má sklon vykládat moc osobní věci lidem, kterým nechceme, aby něco vykládala. Když jsem si toho všimla, tak jsem jí to řekla, že mi to vadí. A ona se jako... mamka je rychlá k omlouvání, tak to vzala.*“

2) Směr od-rodíče. Tato kategorie zahrnuje reakce na křivdu, ve kterých se participanti obrací od-rodíče: stažení se, útek a pasivita. Jsou motivováni strachem a snahou se chránit. Vyhýbají se konfrontaci rodiče a sdílení prožitků. ADAM se vůči matce musí chránit před opakujícími se křivdami: „*Je to pro mě těžší tím, že jsou stále nové a nové věci víš, že mi dokazuje stále, že není zodpovědná. Já mám pocit, že se před ní musím chránit.*“ ADAM se chrání tak, že se s matkou vidí jen několikrát do roka na pár hodin. RADIM při konfliktech utíká z domu. JÚLIE se skrývala v domě před otcem. „*To jsem byla na vysoké. Pátek a sobota jsem pracovala v Albertu, a to jsem tam právě nenápadně byla. My jsme měli dvougenerační barák, a já se plížila do pokoje s tím, že je vedle brácha. Když mě otec neviděl, tak mu nevadilo, že jsem tam jela. A pak když jsem si našla práci ve městě, tak jsem tam přestala úplně jezdit.*“ PETRA oproti bratrům volila strategii mlčení a ne-konfrontace v reakci na rodičovské hádky. „*Ale já jsem se vždycky akorát spíš byla smutná z toho, než že bych to nějak vyřešila.*“ MARCELA chce matku chránit. „*Jestli mi chce ublížit a ona to ví a dělá to často, já už na to nereaguji. Já se zvednu a jdu, odejdu.*“

3) Změna: Reakce se časem v příbězích mění. HUGO volil strategii hněvu k-rodíči, bez odezvy se časem stáhnul do pasivity směrem od-rodíče. PETRA a PATRIK se učili reagovat směrem k-rodíči.

4) Ambivalence: Důvodem pro reakci směrem od-rodíče, bylo to, že participanti chránili rodiče před svým hněvem. V předchozím citátu to bylo zřejmé z reakce PATRIKA. MARCELA: „*Já, to*

je hodně zvláštní, protože jí to nedokážu říct, ty věci, co cítím, protože vím, že by jí to hrozně ublížilo. Takže jí to neřeknu a hrozně bych jí to chtěla říct. Protože by jí to stálo, tak jí to neřeknu.“ Ani MONIKA si nedovede představit konfrontaci otce: „Nejsem si úplně jistá, jestli mu budu moct za pět let říct ty věci z minulosti. Myslím, že by to pro něj byla příliš velká rána, kterou by neunesl.“ PATRIK: „...nechci udělat rodičům nic špatného nebo něco, co by je mohlo zranit... Je těžké stavět se proti vůli rodičů, i když postupně se zlepšuju, už dovedu tatínkovi odmlouvat.“

8.2.7 Odpověď na druhou výzkumnou otázku

S jakými typy rodičovských křivd mají mladí lidé zkušenost a jakým způsobem tyto křivdy prožívají, interpretují a zvládají? Na všechny podotázky druhé výzkumné otázky bylo zodpovězeno.

1) Vnímání křivdy: Vědomí křivdy vzniká jako reakce na rozpor mezi realitou a očekáváním. Dítě vyrůstá v prostředí a jeho nastavení nezpochybňuje. Očekávání od rodičů jsou enormní a částečně přetrvala až do dospělosti. Mladí dospělí očekávali harmonii, pochopení, lásku, sílu a péči. Ke komplexnějšímu pochopení r-křivd docházelo v provázanosti s diferenciací (věk, nové zkušenosti, negativní zážitky, ne-idealizace). Rozlišení křivdy blokovalo štěpení, idealizace, úmrtí a relativizace. Aktivní r-křivdy vychází z konkrétního chování rodičů: *zraňující slova, hádky, chování spojené s užíváním alkoholu, nespravedlivý přístup ve výchově, agresivita, prostředník mezi rodiči, sobectví, tvrdost a tlak na uniformitu*. Deficitní křivdy jsou způsobeny pasivitou: *nevšímavost, nepřítomnost, málo péče, neporozumění a tabu*. Podle genderu rozlišujeme křivdy otcovské, mateřské a společné. Podle intenzity nejtěžší, traumatické a ostatní. Specifikem je zástupná křivda.

2) Relativizace křivdy: Relativizace je mentální proces, který: umožňuje nahlížet na křivdu z nadhledu; přispívá k porozumění viníkovi; podpoří proces odpuštění; může vést anulování křivdy a je potenciálně rizikovým projevem pseudo-odpuštění.

3) Emocionální reakce na křivdu: V bezprostřední reakci na křivdu prožívali účastníci řadu negativních emocí: hněv, strach, stud, bolest a smutek.

4) Důsledky křivdy: Účastníci výzkumu hledají souvislosti a důsledky r-křivd na úrovni dlouhodobých emocí (hněv, strach, negativismus, stud a pocit viny), vztahů (nedůvěra, nedosycenost, nestabilita, přenos a narušení), vlastností (uzavřenost, kontrola, ne-asertivita, ne-iniciativa, odvaha, zodpovědnost a samostatnost), myšlení (krize víry, sebevražedné myšlenky), identity (negativní identita a sebehodnocení) a výkonu (opožděnost, nesoustředěnost, vnitřní sabotér a koktání). R-křivdy ovlivňují všechny aspekty bytí ve světě: emoce, myšlení, identitu, vlastnosti i vztahy. Pozitivní důsledky se v důsledku odpuštění projeví na rovině nově získaných vlastností a následné vděčnosti.

5) Reakce: Participantí nejsou jen pasivními oběťmi rodičovských křivd a jejich důsledků. Sami jsou aktéry rodinného systému i svého osobního života. Jejich reakce na křivdu může být namířena dvěma směry – směrem k-rodíči, nebo směrem od-rodíče. Mezi reakce směrem k-rodíči patří různé formy pomsty, tvrdosti a hněvu, který vede ke konfliktu. Zároveň je tu možnost sdílet s rodiči své prožívání a vyjádřit nespokojenost, pokud je pro ni ve vztahu prostor. Jedná se o formu reakce na ohrožení a zranění typu „boj“. Opačný směr byl také motivován snahou se chránit, ale vedl směrem od rodiče, do ústraní. V určitých případech byla prezentovanou motivací snaha chránit rodiče před konfrontací. Jedná se o formu reakce na ohrožení a zranění typu „útěk“. Účastníci měli tendenci k jedné z reakcí, avšak v průběhu příběhu vyprávěli i o testování reakce odlišné. Změna ve schopnosti reakce souvisela se zráním a přispěla k potenciálnímu odpuštění.

8.3 Co mladým lidem pomáhá a co brání v odpuštění rodičovské křivdy?

Odpověď na třetí výzkumnou otázku shrnuje zkušenost participantů s procesem odpuštění. Z definic participantů (8.1.2) je zřejmé, že odpuštění rozumí jako procesu. Procesy jsou sekvencemi kroků, na které působí externí síly ovlivňující jejich směr, rychlost a další parametry. Participantů mají zkušenost se silami, které proces blokují tím, že jej zpomalují, zastavují nebo vychylují, ale i s těmi, které proces facilitují a přispívají k jeho završení.

V odpovědi na předchozí výzkumnou otázku byl použit model mezery-nespravedlnosti. Byl popsán staticky jako mezeza daná rozdílem mezi očekáváním a realitou křivdy. V této části je model obohacen o dynamický prvek sil ovlivňujících velikost mezery. Na obrázku (Diagram 6) jsou označeny horizontálními šipkami. Síly bránící procesu odpuštění mezezu zvětšují. Opačně působí síly facilitující, které mezezu zmenší. Čím větší mezeza, tím těžší odpuštění a naopak. Může dojít i k úplnému zrušení, čímž se vědomé odpuštění stává nadbytečným. Postupné vyladování velikosti Mezery nespravedlnosti je obsaženo v přípravné fázi procesu odpuštění.

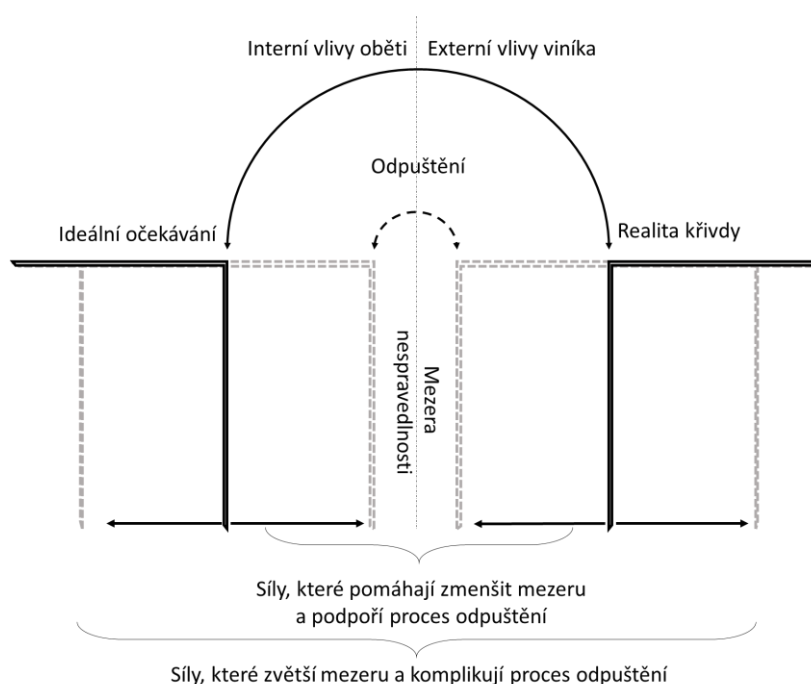


Diagram 6 – Model Mezery nespravedlnosti (struktura)

Model Mezery nespravedlnosti je rozdělen na dvě části, první z nich je ideální očekávání spojené s interním světem oběti. Patří do něj všechny vnitřní vlivy a síly na straně oběti. Na druhé straně je realita křivdy, kde jsou zaznamenány externí vlivy na straně viníka, které mohou taktéž odpuštění pomáhat nebo bránit tím, že ovlivní velikost mezery.

Výsledky prezentované v této části vychází ze dvou způsobů analýzy dat. Opírají se o přímé odpovědi participantů na otázky, co jim pomohlo nebo naopak bránilo v odpuštění r-křivdy. Otázky

se různily podle toho, jestli participanti považovali příběh odpuštění rodičům za uzavřený, nebo ne. Některé otázky směřovaly k minulé zkušenosti (co jim pomohlo/bránilo), jiné do hypotetické budoucnosti (co si myslí, že by jim pomohlo/co jim brání). Těm, kteří odpustili, byla položena otázka, co by pověděli druhým jako osobní poselství. U těch, kteří proces odpuštění nepovažovali za uzavřený, směřovala závěrečná otázka k tomu, jak si představují svůj vztah k rodičům ideálně a reálně v horizontu deseti let. Tato otázka měla podnítit odpověď týkající se jejich přání, obav ze směřování vztahu i podmínek, které pro jednotlivé varianty mají. První soubor explicitních odpovědí tak obsahuje odpovědi reálné, které mají váhu v žité zkušenosti i hypotetické, které pomáhají porozumět ve způsobu přemýšlení. Druhý způsob získání dat vycházel z kódování nepřímých odpovědí. Pokud například participant zmínil, že mu k odpuštění pomohlo se odstěhovat od rodičů, tak se s tímto tématem pracovalo jako s hypotézou i pro ostatní, kteří explicitně neformulovali odstěhování jako pomoc. Pokud bylo na základě intertextových klíčů vyhodnoceno, že pro druhého bylo odstěhování také pomocí, byl příslušný kód přiřazen i k ne-explicitní citaci.

Tento oddíl je rozdělen na dvě podkapitoly. První se zaměřuje na externí a interní vlivy, které odpuštění brání. Druhá na ty, které proces facilitují. Působení interních a externích vlivů probíhá ve vzájemné interakci. Kategorie pomáhá vs brání nejsou jednoznačné. Jedno a totéž téma může jednou pomáhat a jindy bránit. Na mladé dospělé působí i další externí vlivy. Odpovědi zachycují to, jak participanti silám sami rozumí. Nakolik jsou vypovídající záleží na jejich schopnosti nadhledu.

8.3.1 Vlivy bránící odpuštění

Externí vlivy na straně rodičů

1) Neomluvení se¹⁵: Tématem, ke kterému se participanti spontánně vraceli, byla omluva. To, že se rodiče za něco konkrétního neomluvili a neuznali svou vinu, bylo překážkou odpuštění. Věta „*nikdy se neomluvil*“ se často opakovala. Pro některé byla omluva postačující podmínkou k odpuštění. MONIKA v poslední větě výzkumného rozhovoru hypoteticky uvažuje o tom, co by omluva způsobila: „*U nás doma se téměř za nic neomlouvá, což je pro mě největší problém ve vztahu mezi mnou a tatškou... Když by dokázal být více seberefektivní a přiznal svoje chyby. Když by to přede mnou dovedl říct nahlas, tak by to byla stoprocentní pokora. A vím, že bych mu odpustila všechno, co kdy udělal.*“ Ani SÁRA se od otce během jeho života omluvy nedočkala. Interpretuje to tak, že na omluvu nebyl dost zralý: „*Já jsem si uvědomila, že jsem se stala dospělou, ale on, přestože je fyzicky mnohem starší, tak jako duševně se zastavil na nějakých osmnácti letech. Čili jsem si uvědomila, že v tom vývojovém stádiu toho není schopen. Že by musel nejdřív dozrát, což nevím, jestli se dělo v posledních momentech jeho života.*“ Neomluvení se jako komplikaci procesu odpuštění popisuje DOMINIKA: „*Což třeba s tatškou ani nebylo, protože nikdy nepřiznal chybu, že doma křičel nebo dělal šílený věci, ale to nikdy nepřiznal. Tam jsem mu musela odpustit*

tou silou vůle, že mu chci odpustit.“ Na příkladu DOMINIKY lze vidět, že proces odpuštění otci považuje za uzavřený. Ne-omluva a ne-lítost byly překážkami, které cestu ztížily, ale odpuštění neznemožnily. Mezera nespravedlnosti díky neomluvení se, zůstala větší a odpuštění/překlenutí stálo více úsilí.

2) Rodinná tabu₈: Kód tabu byl použit pro situace, kdy se s rodiči o křivdách podle participantů nedalo otevřeně mluvit. PETRA dlouho nebyla schopná vyjádřit, že jí trápí hádky rodičů. *„No tak jakoby, oni se hádali prostě nějak někdy dost nahlas a nějak jsme o tom potom nemluvili vzájemně. Bylo to spíš takové tabu téma.“* Na vysoké škole napsala rodičům báseň, ve které vyjadřuje své pocity během jejich hádek. Tento moment pro ni byl mezníkem na cestě k odpuštění. Na závěr vyzdvihuje hodnotu komunikace: *„Já bych asi doporučila, pokud to jde, v té rodině o tom víc mluvit. Otevřít to s těma rodičema. Aby to nebylo jen tak tabuizovaný. Myslím si, že to je nebezpečný. Že to pak může nabývat nějakých neviditelných rozměrů, které ovlivňují více oblastí, když se o tom prostě nemluví.“* MARCELA je přesvědčená, že nemůže rodičům říct o své bisexuální orientaci. *„Oni to samozřejmě neví a já to nikdy neřeknu. I když ta terapeutka říkala, že bych to měla říct a přítel taky, ale já to nikdy neřeknu, protože vím, že by je to zničilo. Zničilo by to ségru, tatku, mamku, asi by to tatka ani nezvládl pochopit.“* Pro MONIKU je těžké konfrontovat otce s jeho vinou: *„Když bych mu měla říct, že mi něčím ublížil nebo něco udělal, tak to je horší.“* Na MONIČINĚ příběhu je vidět, že tabu je externí vlastností rodinného systému i jejím vnitřním nastavením: *„Nejsem si úplně jistá, jestli mu budu moct za pět let říct ty věci z minulosti. Myslím, že by to pro něj byla příliš velká rána, kterou by neunesl.“* Vyjadřuje přesvědčení, že by otci ublížila a že by neunesl to, když by o zranění promluvila. Toto přesvědčení vychází z MONIČINA a MARCELINA strachu stejně jako z vlastností rodinných systémů. Jedná se o síly interní i externí.

3) Opakující se křivda₄: MIRKA odpustila matce až poté, co zemřela a přestala ovlivňovat své okolí alkoholovými excesy a zraňujícími slovy: *„U té mámy to přišlo až po smrti. Proto jsem říkala že nevím, jaké by to bylo, když by neumřela. Je těžký říct, kam by se to dál vyvíjelo. Myslím, že bychom se v tom plácali pořád dál stejně. A asi dneska už bych jí to zvládla odpustit, ale ona uměla takový, jak byla pořouchlá, tak říkala takové věci, které člověka v té chvíli opravdu zabolily.“* Pro DOMINIKU bylo lehčí odpustit rodičovské hádky až po rozvodu. *„Mě to asi, že byl takovej zlej na mamku, pomohlo to, že už pak spolu nebydleli. Když by ještě spolu dál bydleli a dál to dělal, tak by se mi to odpouštělo hodně špatně... Tím, že už to přestalo, tak to bylo mnohem lepší. Spoustu těch věcí se vyřešilo tím, že se rozvedli.“* Podobně si i PETRA nedovede představit, jak by odpouštěla, když by se situace opakovaly: *„Bylo by těžší odpouštět něco, co probíhá stále. Ono to nějak probíhá do jisté míry, stále mají vlastnosti, kterými si lezli na nervy dříve i teď, ale některé věci se naučili. Něco jim jde líp a některý ne. Ale už neslýchávám žádný hádky.“* Pro ADAMA je matčino opakující se zraňující chování důvodem, proč se před ní chrání. *„Je to pro mě těžší v tom, že jsou stále nové a nové věci, že mi dokazuje stále, že není zodpovědná a já mám pocit, že se před ní musím chránit.“* Pro participanty bylo nepředstavitelné odpouštět křivdy, které se stále opakovaly. Teprve po nastavení hranic, nastolení vlastního bezpečí, mohli pokračovat v procesu odpouštění.

4) Manipulativní omluva₁: Chybějící lítost a omluva byla překážkou k odpuštění. Ovšem ne každá omluva odpuštění podpoří. ADAM má zkušenost s matčinou omluvou, která situaci zhoršila. „Ona má typické fráze. Jakože omluvu, ale je to útočné: „Tak promiň, že jsem...“. Takový ten tón, a to mě vždycky nasere. To mě vytočí. To udělala ve výtahu, a tak jsem jí řekl, že jestli chce, tak může jet domů, že o to nestojím, abys takhle se mnou mluvila. A potom se omluví normálně, ale taky tomu nechceš už moc věřit. ... A pak jsme jeli ve výtahu a já byl našťvaný a ona něco do mě rýpla a já jsem jí řekl, že by se mohla omluvit. A ona začala právě takovou tu: „Promiň, že jsem“, a miliony věcí, „že jsem stará.“ Tak jsem jí řekl: „nemusíš tady být, vlak ti jede každou chvíli. Víš, jak se tam dostaneš.“ Pak se omluvila, dali jsme si šťopičku slivovice na urovnání a je to.“ ADAM popisuje rozdíl mezi manipulativní a zralou omluvou. Manipulativní omluva je útočící a jejím cílem je druhého zahanbit. Podobně i JITKA má zkušenost s matčinou omluvou, které nerozuměla. Vypráví o období, kdy se snažila diferencovat od rodičů a matka na to reagovala „plačtivějším obdobím“. JITKA vzpomíná: „No ale třeba to vyvolalo další pláč. Víím, že jednou se zastavila a říkala že se mi za všechno omlouvá. Ale já jsem v té situaci vůbec nic nečekala takového a zase jsem nepochopila do teď, za co se mi vlastně omlouvala. Protože v tu chvíli nebylo za co se mi omlouvat. A vlastně do teď nevím.“ Špatně formulovaná omluva může proces odpuštění zkomplikovat.

Interní vlivy na straně participantů

1) Obranné mechanismy₃₁: Mezi interní vlivy bránící odpuštění lze zahrnout řadu obranných mechanismů. Idealizace blokovala obvinění rodiče z křivdy, čímž proces odpuštění ani nezačal. ADAM vypráví o otci: „Asi až jeho úmrtím jsem si ho idealizoval a žil jsem v přesvědčení, že byl super a mě to pomáhá. Je to pro mě lepší představa než si říkat, že to byl nějaký kokso, jako hajzl, ale já nevím, jestli byl. Já jsem si ho idealizoval a mám ho takového, jakého ho chci mít. Jakého ho potřebuju... K tátovi mám vztah. Vzpomínky jsou pozitivní. Vnímám ho jako dobře. Ke mně se nikdy nechoval špatně a pokud jo, tak jsem to vypustil.“ Jinde dodává: „Já si pamatuju jen pár věcí a ty věci jsou pozitivní. Asi jsem ty negativní vytěsnil, abych měl dobré vzpomínky na otce.“ MARCELA štěpí rodiče na ideálního a demonizovaného. Otec je dokonalý a matka zlá: „Já si myslím, že když by táta neměl mamku za ženu, tak je strašně boží chlap. On je jako hrozně Boží chlap. Všichni ho mají rádi. Je férovej. Mají ho rádi v celý vesnici. V celý vesnici nikdo nechápe, proč žije s mamkou.“ PEPA odpuštění spojuje s vytěsněním: „Už jsem to všechno odpustil a je to pryč. Mě přijde, že na tuto otázku bych vám mohl odpovědět jen když bych měl co odpustit. A já myslím, že nic z toho nemám. A ono u mě vytěsňování funguje dokonale. Takže je to prostě pryč.“ Obranné mechanismy blokují proces odpuštění, který je podmíněn osobní zralostí a adekvátním kontaktem s realitou.

2) Nepochopení₈: Pro participanty bylo těžší odpustit křivdu, které nerozuměli. Pro PEPU je těžké pochopit chaotickou matku i to, proč ji mají jeho kamarádi rádi. Nechápe, proč se k cizím chová lépe než k vlastním. „Já nevím, to nikdo neví k tý mamce. Kde se to tam bere. Proč je to navíc jako jen vůči nám, vnitřně. Když opravdu mám spoustu kamarádů, společnejch s mámou, a ona pro ně první poslední a ti: „Co blázníte s tím bráchou, máma je úžasná, skvělá.“ MARCELA nedovede pochopit, proč její

rodiče nezasáhli, když pět let žila ve vztahu s násilným mužem: „*Nejsem nazlobená na něj vůbec, jsem ale naštvaná na sebe a na naše. Oni to totiž věděli. Viděli mě z modrákama a nechali mě. Nepomohli mně a nechali mě tam. To je pro mě nepochopitelná věc.*“ Nepochopení křivdy blokuje empatii a odpuštění.

8.3.2 Vlivy facilitující odpuštění

Externí a interní facilitující vlivy zmenšují Mezeru nespravedlnosti a napomáhají procesu odpuštění. Některé z nich jsou v protikladu k vlivům bránícím. Oboustranně se tak potvrzuje vliv faktoru na proces odpouštění.

Externí vlivy na straně rodičů

1) Omluva₃₆: Omluva pomáhala odpustit. Tento kód stojí v protikladu ke kódu ne-omluvy. Funkční omluva, která není manipulativní a přispěje k odpuštění je ta, která naplňuje potřeby oběti. EVĚ otec napsal k pětadvacetinám dopis: „*Tak on v tom dopise se omluvil za věci, které se staly, ne konkrétně, ale psal tam, že je na mě pyšnej. Že je hrdej, že ze mě vyrostla silná ženská. A že ho mrzí to, jak se v určitých situacích choval, a že nebyl tak dobrej táta, jak by mohl být. Takže to mě hodně rozplakalo. Možná proto jsem ochotná do něj investovat tolik.*“ Omluva spojená s vyjádřením lítosti naplnila u EVY potřeby uznání viny a dodání důstojnosti druhému. RADKOVI se otec po telefonu omluvil za incident: „*A vím, že mi pak volal ten den, tak jsme to vlastně pořešili přes telefon. Chtěl se mi omluvit za ten včerejšek. A tak jsem mu řekl, že je to v pohodě, že mu odpouštím, že pro mě bude furt taťka. Vždycky budeš taťka ty. Odpouštím mu.*“ RADEK byl připraven otci odpustit i bez jeho omluvy, ale omluva mu pomohla v identifikaci s ním v tom, že mají shodné morální uvažování. ADAM vyjadřuje lítost nad tím, že se mu matka nikdy neomluvila. Na otázku, jak si myslí, že by na její omluvu reagoval, odpověděl: „*Asi bych brečel. Dojalo by mě to. Možná bych jí okamžitě řekl, že se nemá za co omlouvat, asi by pro mě bylo těžké přijmout tu omluvu. Asi bych chtěl, aby se cítila dobře. A tak to mám vždycky. Když mi někdo něco provede a přijde se omluvit, tak je pro mě jednoduché mu odpustit, já nechci, aby se cítil špatně, a mě je pak líto, že jemu je to líto. Jsme tak zalitostnění, že už se nikdy nebudeme smát. Tak raději se tomu zasmějem a řeknem, že dobrý. Dáme si pívko a do smrti dobrý. Tak to máme s kolegou. Občas se utrhne, že má hodně starostí. Tak se na mě jednou utrl a pak se přišel omluvit, a to nás jako hodně posunulo. To bylo dobrý.*“ ADAM má zkušenosti s omluvou vedoucí k odpuštění a usmíření s kolegou v práci. Podobně si představuje, že by to mohlo proběhnout s matkou. Omluva pomáhá odpuštění, pokud oběti naplní určitou její potřebu. Mladí dospělí jsou připraveni na omluvu reagovat odpuštěním.

2) Změna v čase₃₄: Pro účastníky výzkumu bylo jednodušší odpustit rodičům, u kterých viděli v průběhu času změnu. Jedná se o téma, které bylo kódováno u 15 ze 17 participantů. EVA se pár týdnů před rozhovorem vdávala. Příprava svatby byla náročná, protože otec neschvaloval výběr partnera, se kterým EVA chodila a žila více jak osm let. Proto EVU mile překvapilo chování otce na svatbě. „*A pak, když to nastalo, tak můj taťka taky není člověk, který by si něco napsal, říkal, že bude*

mluvit z patra, že to on rozhodně nedělá. Pak povstal a vytáhl papír. Omluvil se, že to čte, ale že si to psal dneska ráno a změnil názor, protože bude mluvit před 50 lidma a nechce, aby to bylo trapný. A že je to hlavně pro nás. A řekl tam tak nádherný slova, který mě dohnaly k slzám. Třeba mi řekl, že mě má rád, což normálně neříká, to bych spočítala na prstech jedné ruky. To mě totálně dostalo a věděla jsem v tu chvíli, že mi chce říct, jak moc mě má rád. A řekl mi, že tady bude pořád pro mě i když už nebude muset tankovat pro mě, že to už bude dělat někdo jiný. Ale bude tady pro mě kdykoliv budu potřebovat. To je asi nejsilnější moment pro mě.“ Rituál svatebního přípitku odhalil změnu postoje a přístupu otce k dceři. EVĚ tento zážitek pomohl sblížit se s otcem. PATRIKŮV otec se také mění, je přístupnější, klidnější a citlivější. „Potom se to změnilo, že teďka ho postupně čím dál víc vnímám, že se zklidnil. Že dokáže zkousnout, když mu řeknu ne. ... Teďka vnímám tatínka po stránce vztahové už jako víc citlivějšího. Ale že to nedává tak moc znát a že si dokáže uvědomit i nějaké své přešlapy.“ RADEK pozoruje nepatrné změny v tom, jak o sobě navzájem jeho rozvedení rodiče mluví: „Tak je to asi dva roky zpátky, co jsem občas zaslechl: něco ve stylu: „Mamka se o vás vždycky hezky starala, měli jste, co na sebe, úžasně vařila prostě.“ Takže vidí nějaký ty pozitiva. I mamka kolikrát, i když si to asi nepřizná tak řekla o tom tatškovi, že chodil do tý práce. Chtěl, abychom měli čím koupit to jídlo a to oblečení, tak to byl váš taťka. Tak si myslím, že se tam něco děje. Na mě je to pomalý, ale je to jejich tempo a asi to potřebují.“ Příběh RADKA a jeho rodičů ukazuje, že změna nastavení a vlastností trvá déle, než by si člověk přál. Změna rodičů je z dlouhodobého hlediska něčím, co může pomoci. Na druhou stranu však byly i příběhy, kde ke změně před smrtí rodiče nedošlo.

3) Komunikace: Kód komunikace stojí v opozici vůči kódu tabu. EVA příběh o odpuštění matce nepovažuje za uzavřený, protože spolu nemohou o některých věcech komunikovat. „Takže asi bych jí měla říct svůj názor na to a říct jí, jak to prožívám a pak to celé uzavřu a vlastně oběma jim jako odpustím, nejenom tomu tátovi... Ale asi se to někdy v dohledné době neuzavře, ta část té křivdy, toho rozvodu.“

4) Odpouštějící rodiče₃: PETRA, SÁRA a PAVEL vzpomínají na to, že i jim rodiče měli co odpouštět. PETRA vypráví: „Jsou věci, které oni museli odpouštět mně, a to si myslím, že zvládli dobře.“ ŠARLOTĚ nahrazoval otce dědeček, který jí odpustil řadu prohřešků. PAVEL vzpomíná na rodiče, kteří mu odpouštěli to, jak jim ubližoval svou pubertální neposlušností.

5) Ne-zlá motivace₂: Participantům pomohlo odpustit, když si uvědomili, že za chováním rodičů není skrytá zlá motivace. MIRKA: „Ne, já už jsem to odpustila, protože vím, že to nedělala z nějakého zlého úmyslu, byla to její slabost a neuměla si pomoci.“ Podobně i MONIKA „Ale teď postupem času už jsem schopná jí to odpustit. Víím, že za to nemůže, protože takto bere celý svůj život.“

6) Odrážející vzor₂: RADKA k odpuštění motivovalo to, že na příkladu rodičů viděl destruktivní důsledky neodpuštění a osvobozující důsledky odpuštění. Jeho matka nikdy neodpustila jeho otcí. „Že mamka do dneška dvanáct let po rozvodu taťkovi neodpustila. Já nevím, co jí provedl. Ona má nějakou svou verzi toho, co jí provedl... V životě tvému otcí neodpustím, že nevím, že jsem si vzala hypotéku, abych mu splatila pětinu baráku a mohla si ho nechat.“ ... Je to její přirozenou součástí. Ale vidím na ní, jak ona se dokáže

nasrat i po těch dvanácti letech... Ale ta mamka do dneška to má v tom batohu a tahá to s sebou. A je mi to strašně líto. Několikrát jsem se snažil to téma natuknout. Ale ne, prostě pořád zarytý. Takže fakt vidím, co to dokáže udělat, to neodpuštění.“ PAVEL popisuje matku jako vzorově odpouštějící a otce jako toho, kdo se dlouho hněvá. Sám se snaží chovat jako matka.

Mezi externí vlivy, které pomáhají participantům odpustit rodičovskou křivdu, jsou na straně rodičů omluva, změna v čase, komunikace, odpuštění, ne-zlá motivace a odrazující vzor.

Externí ne-rodičovské vlivy: V životním prostoru, kde se mladí dospělí pohybují, nejsou s rodiči sami. S věkem pro ně nabývají na důležitosti další osoby a vztahy s nimi. V životech participantů bylo možné vysledovat některé vztahy, které nepřímo pomáhaly i v procesu odpuštění.

1) Přátelé¹⁸: Nejvýrazněji se téma přátel explicitně vyskytovalo v příběhu JITKY. Poté, co odešla studovat vysokou školu mimo bydliště rodičů, hráli přátelé zásadní roli v jejím životě: *„A taky potom pomohlo to, že jsem si našla přátele, kde jsme si mohli povídat. Netýká se to tolik těch rodičů. Ale to, co jsem tam neměla, tak jsem měla u těch přátel a potom to pro mě bylo takové přežitelnější. Takže jako asi jsem spíš žila s nadějí, že se to může změnit.“* Přátelství JITCE dodávalo naději a byla schopná vydržet období, kdy bylo obtížné z rodiny čerpat. Přátelé jí suplovali to, co nepřijala od rodičů a co vnímala jako křivdu. Zároveň však měla pocity viny z toho, jak před svými přáteli o rodičích mluví: *„Asi tak, že jsem si na ně ztěžovala za zády svým nejbližším. Kteří mě byli ochotni vyslechnout. Až jsem se na sebe někdy zlobila, že jsem o nich mluvila ošklivě, hlavně o tatkově, tam toho bylo hodně s tou zlobou v srdci. Že mě naštvá. Že udělal to a to. Zase mě neposlouchá. Nevnímá. Není empatickej. Neposlouchá mě a nebere mě jako dospívající osobu. No a o mamce jsem říkala, že všechny věci neřeší a je hrozně povrchní.“* V citátu je patrný JITČIN ambivalentní postoj k rodičům. Na jednu stranu prožívá hněv, který vyjadřuje před přáteli a zároveň pocit viny z toho, že před druhými rodiče očerňuje. EVA také mluvila o rodičích s přáteli: *„Určitě jsem o tom mluvila se spoustou lidí. Já jsem si to navykla jako to zpracovávat s lidma. Že člověk pak slyší i jiné názory.“* MARCELA vnímá přátele především jako někoho, komu se může svěřit místo rodičům. *„Pak jsem si ty lidi zase přitáhla do života. A mám kamarády a mám je už dlouho. Bohužel jsou všichni v Praze, tady jsem sama. Ale jsme v kontaktu každý den a to jsou moje rodina. Protože s nima řeším všechny věci, který jsou důležité, který ani naši neví.“* HUGO vypráví o ritualizovaném přátelství na „chlapských skupinách“, kde má každý prostor svobodně hovořit o svém životě. *„Dělám ten seberozvoj skrze ty chlapské skupiny, kde si navzájem dáváme podporu. Říkáme ty příběhy které nejsou přijatelné pro okolí a bereme to tak, že nás to obohacuje. Že s tím souzním, že tam je kus mě v těch příbězích. Všichni s tím máme zkušenost, prožíváme to, ale nedáváme to ven. Strachy a bolesti.“* MIRKA své problémy s rodiči řešila nejprve sama v sobě, potom sbírala informace o rodičích, slyšela příběhy jiných lidí a jejich zkušenosti a nakonec shrnuje: *„...když jsem slyšela příběhy jiných lidí tak jsem si říkala, že jsem vlastně šťastnej člověk. Mám oba rodiče, oba mě měli rádi, každý svým způsobem. Ale měli mě rádi. A když jsem je potřebovala, tak pro mě většinu mého života byli alespoň jeden z nich, celej život. Nejdřív mamka*

a potom taťka. Myslím si, že jsem se tím prokousala nějak sama. Poskládala jsem si to v hlavě, že to tak má být.“ I pro MIRKU to byly příběhy druhých lidí, tentokrát negativní a odrazující, které ji dávaly nadhled a vzbudily v ní vděčnost za primární rodinu. Přátelé pomohli tím, že u nich mohli mladí lidé čerpat, dosytit se, mluvit o rodičích, zažívat prostor bezpečného přijetí, získat nadhled a vděčnost.

2) Partner⁶: EVA je ve vztahu s partnerem tři roky a navzájem si doplňují to, co nenačerpali z rodiny: „Známe se dost do hloubky. Ve spoustě věcí si suplujeme rodičovský role, co nám chyběly, i takový ty bratrsko-sesterský. Má to jinou dimenzi než jakýkoliv vztah, co jsem kdy měla. Je to až takový duchovní.“ Pro PEPU a ADAMA, u kterých převládal problém s matkou se jejich partnerky staly mostem ve vztahu mezi nimi a jejich matkami. PEPA: „A jsem rád za manželku, že byly na kafi s mámou a říkala, že to bylo fajn a byly spolu.“ ADAM: „No to je asi dost zásluhou ženy, protože s ní o tom můžu mluvit. Můžu mluvit nad tím, že je to zklamání, ten vztah a zároveň. Díky své ženě, ona řekne: „já ji mám ráda. Ona je taková, jaká je, a mám jí ráda, i když to, co říkáš, je pravda.“ Takže je to jednodušší pro mě skrze mou ženu.“ ADAM se díky vzoru manželky a jejímu pozitivnímu postoji učí mít rád svoji vlastní matku. Do partnerských vztahů se promítají i důsledky rodičovských křivd. HUGO: „Moje partnerka je taková. Z jedné strany podporuje mě. Na druhou stranu zase reaguje na moje zranění, které otevírají její zranění. Ta moje pozice v tom vztahu je pro ní bolestivá. Neví, na čem stojí. Z tohoto pohledu má potřeby jistoty, kdy má potřebu si mě tak nějak mít pro sebe. V některém ohledu tam pro ní nemůžu být a to potvrzení, to dobré. A v jiném, v seberozvoji, a v tom otevírání temných témat zase mám úplnou podporu. I v těch vztahových věcech, které jsou pro ni nepříjemné, tak dokáže mi nastavit zrcadlo. Nějak to spolu zvládáme, rozebíráme to spolu“ Překonání rodičovských zranění pro HUGA a jeho přítelkyni není jednoduché, ale svůj vztah berou jako prostor, kde o tom mohou mluvit. Třetí pozorování se týká role, kterou hrál partnerský vztah při diferenciaci od rodičů. MIREK: „No, myslím, že se to nejvíc asi, ono to bude znít, že jsem byl takový přerostlý dítě, ale že se to asi nejvíc změnilo v tom období kdy jsme začali třeba chodit s manželkou budoucí a pak po svatbě. Když už se člověk nějak osamostatní na té vztahové rovině, tak už ty rodiče začne vnímat stejně: víc s odstupem.“ Ze zkušenosti participantů vyplývá, že partnerský vztah mladým lidem přes své obtíže pomohl v tom, že doplnil to, co v rodičovském chybělo, podpořil potřebnou diferenciaci a pomohl opět navázat vztah s rodiči.

3) „Náhradní“ rodiče⁵: JÚLIE má pozitivní zkušenost s „náhradními“ rodiči⁶, kteří přispěli k jejímu zklidnění. „Největší rozdíl vztahu k otci byla jedna kamarádka, my jsme spolu od učňáku. Ona má tu perfektní rodinu, kde ona má nejlepšího tátu na celém světě, a my jsme si říkaly, že když by to spojili s mojí mámou, tak budou lítat andělíčky. Ale že mě takhle přijali. Já jsem je navštěvovala, ten její taťka mi řekl, že jsem jejich třetí dcera, adoptivní táta, ptáme se na sebe. Jednou jsem u nich doma chytla ledvinovou koliku, vezli mě z Ostravy až do Přerova, a tam jsem poznala, že takovej má být táta, než jakého jsem měla já. Našla

⁶ Nejedná se o oficiální náhradní či adoptivní rodiče, ale blízké osoby, které do jisté míry danému člověku některé funkce rodičů nahrazovali.

jsem je. A můžu tam kdykoliv být a všechno a tohle mě taky zklidnilo, že nepotřebuju.“ Podobný vztah měla i MARCELA k rodině od své přítelkyně. Tam však po rozchodu došlo k přerušení vztahů. Na otázku, jestli jí někdy někdo nahrazoval rodiče, odpovídá bez zaváhání: *„Přítelkně! To si třeba myslím, proč je to teď pro mě tak těžký, já jsem jí měla jako rodinu. To byla moje rodina. A její rodina, jezdily jsme k ní, měly jsme hezkej vztah. Její rodiče věděli, že je lesba, byla celej život, tak jako už od deseti. Hodně jsme jezdily k jejím prarodičům.“* Pro SÁRU a HUGA plnili částečně roli náhradních rodičů prarodiče. DOMINICE v dětství mateřskou vazbu umožňovala *„paní na hlídání“*.

4) Duchovní autority₆: Specifickou zmiňovanou kategorií jsou myšlenky duchovních autorit (v širokém slova smyslu), kterými se účastníci inspirovali a vedlo je to v přemýšlení o odpuštění. JITKA se poprvé s tématem odpuštění setkává na křesťanském letním pobytu. Uklidnilo ji, když se dozvěděla, že odpustit neznámá zapomenout. PETRA vzpomíná na jedno nedělní kázání, ve kterém byl kladen důraz na svobodu člověka oproti determinaci rodičovskými křivdami a vlivy, to jí dodalo pocit svobody. Dále vzpomíná na osobní příběhy svých duchovních autorit, které jí dodávaly naději: *„Vzpomínám si na vyprávění vedoucích našeho společenství, že mají rozvedený rodiče a nevěřící rodiče a jak povídali o svém vztahu k nim. Jak se s tím vypořádávali. A že jim potřebovali odpustit i sami kvůli sobě. Tak jsem věděla, že to jde v různých situacích a že to jde.“* HUGO se ve své představě odpuštění inspiroval přednáškami Jaroslava Duška: *„A pak mě hodně zajímal Jaroslav Dušek a zároveň si s těma slovy hraje a on to tam měl, od-pustit, představit si nějakou nádobu. On to popisoval jako močový měchýř, který může bolet, když neodpustíš, tak to pořád ubližuje, je to teoretická představa.“* RADKOVI odpuštění otci přímo doporučil věřící člověk, kterého si RADEK velmi vážil.

5) Psychologové₅: Pět účastníků vypráví v souvislosti s odpuštěním r-křivd o využití psychoterapie a psychologického poradenství. JITCE pomohla terapie ve dvou ohledech. Jednak vyjádřit, vizualizovat a prožít hněv na rodiče, který do té doby potlačovala. *„Jo, mě potom se dělo, když jsem chodila na tu terapii, tak jsem si nějaký ty věci vizualizovala. Ono to skřípe, ale nejde to projevit. Pak jsem šla a úplně jsem si představovala, jak třeba se vznáší listí a hoří a prostě a nebo, že se ze mě uvolní energie a ta všechno jako smršť rozprskne a pak to dolů padá jako papírky. A už to jednou byly i střepy. Asi v takovém procesu se ve mně vyčišťoval nějaký nasbíraný hněv. Po každé té vizualizaci, která ke mně přišla, tak se to u mě uvolnilo něco. Necítla jsem takovou sevřenost.“* Zároveň terapeutický vztah pomohl její diferenciaci od rodičů, která se projevila v tom, že změnila církev. *„No. Já jsem vlastně rok potom, co nevyšel ten vztah, tak jsem šla na terapii, dva roky jsem tam chodila. A velkej úspěch je to, že jsem si dovolila tu svou víru.“* PEPA navštěvoval psychologa po otcově smrti a mimo jiné řešil téma dědičnosti otcova alkoholismu: *„A mám strach samozřejmě. Bavil jsem se o tom i s psychologem, tady kam jsem chodil. Štvalo mě to a tady je ambulance. Je tam starej chlap. Jak to tam je a ptal jsem se na otce, jak umřel, a on říkal: To není dědičný, to si musíte uspořádat sám, to je vaše cesta...“* MARCELA také vypráví o pozitivním vlivu psychoterapie v tom, že jí pomohla přijmout matku a zároveň podpořila její diferenciaci: *„Je to jiný.“*

Mě strašně pomohla psychoterapie. Kdy ona mi tam ta terapeutka vysvětlila, že ona taková je a jiná nebude a že já to musím přijmout. Já je přes padesát a už jí nezměním. Ať si to v sobě vyřeším a ona mi doporučovala ať tam přestanu jezdit, protože mě to odrovnalo na tejdén, tam jet na ty dva dny. Já jsem byla úplně vyšťavená a řvala jsem tejdén.“ JÚLII k psychologovi posílají přátelé, ale zatím se neodhodlala.

6) Zkušenosti druhých⁴: Facilitovat proces odpuštění mohou pozitivní i negativní zkušenosti jiných lidí. Obojí umožnily mladým dospělým nadhled nad jejich vlastní situaci. MIRCE pomohly zkušenosti lidí, kteří sdíleli své životy a obtíže ve vztahu k rodičům. „...vlastně i pochopení, že to není nic neobvyklého, mít rodiče, kteří nejsou ideální rodiče. Takových lidí je hromada. Když jsem slyšela příběhy jiných lidí, tak jsem si říkala, že jsem vlastně šťastnej člověk“. JITCE a PETŘE pomohly pozitivní zkušenosti s jinými páry, u kterých viděli fungující manželství. JITCE dodal naději pohled na vztah babičky a dědy: „Já jsem měla zase tehdy obraz babičky s dědou, kteří mají pěkný vztah a viděla jsem, že to existuje a že to může nastat i u nás.“ PETŘE pomohly vzory lidí v církevní komunitě: „A taky jsem ráda, že ve sboru ve společenství, že mám starší lidi a páry, který se starají o mládež, tak jako vím, že jsem se blízce přátelila s lidma, kteří měli ten vztah harmoničtější...“ Rozhled a zkušenosti s jinými rodinami, ať už jako odstrašující příklady, nebo vzory dodaly mladým dospělým nadhled nad jejich osobní životní situaci.

Mezi externí ne-rodičovské vlivy zmenšující Mezeru nespravedlnosti patří přátelé, partneři, „náhradní“ rodiče, duchovní autority a psychologové. Jejich vliv na proces odpuštění je nepřímý. Pomáhá člověku v dosycení, v možnosti se svěřit, v diferenciaci nebo přiblížení se, v získání osobní stability a změny myšlení. Odpuštění je těžší během osobních krizí. Dodání stability i pomoc v diferenciaci a nastavení hranic může být užitečné pro budování osobní zralosti. Posílený mladý člověk se může posléze vztahovat k rodičům odlišným způsobem. Vliv psychoterapie byl participanty oceněn v podpoře diferenciaci a v pomoci vyjádření emocí.

Interní vlivy na straně participantů:

1) Hranice⁹⁰: Nejčastěji se v příbězích v souvislosti s odpuštěním objevovalo téma hranic. Nabízí protiváhu k empatii. Chrání před další křivdou a pomáhá plnit vývojový úkol oddělení se od primární rodiny. Nastavené hranice pomáhají udržovat lepší vztahy. ADAM: „Já mám s máti dobrej vztah, protože se nevidíme tak často.“ I pro PATRIKA se situace uklidnila, když se v sedmnácti letech odstěhoval do zděděného bytu: „Ale teďka je v pohodě. Ta situace se uklidnila, když jsem se odstěhoval. Já jsem se odstěhoval v sedmnácti letech.“ DOMINIKA má podobnou zkušenost. Mezníkem pro ni bylo stěhování od otce. Zmenšil se počet konfliktních interakcí během provozní komunikace. „Potom, jak jsem se odstěhovala, tak jsem začala mít lepší pohled na ně. Protože jsem nebyla s nima pořád, bylo to jednodušší. Tatka předtím, než jsem se odstěhovala, tak měl problém s tím, že pořád někde jsem, jako do večera nebo tam spím v tom městě a hrozně mu to vadilo, takže to nepřidávalo našemu vztahu. ... Doma se řešily jenom provozní věci, ale takhle se člověk baví o tom, jak se kdo má a co se dělo. Není to jen udělej

toto a udělej tamto.“ Omezení provozní konfliktní komunikace nemusí být jediný efekt, který odstěhování má. Pro JITKU byla pomocí komunita spolubydlících, ze které čerpala lásku. Když jí měla dostatek, mohla se opět v mysli vracet k rodině. *„V tom bezpečí, ve kterém jsem žila, a v té lásce, tak jsem si myslím že jsem měla takový období, že jsem tu a tam sklouzla a přemýšlela do toho povolit si na tu situaci (rodiče) se podívat a Občas se něco takového objevilo a pak přišel den, kdy jsem si řekla, že do toho půjdu víc.“* Pro MONIKU, která roky žila s přítelem, nestačilo pouhé odstěhování. Průlom ve vztahu s otcem nastal až ve svatební den. *„A bylo to pro něj těžký. Ale mluvím v čase minulým, v ten den té události mi přišlo, že se hodně změnilo. Můj tatka jako to zkouzl nějakým způsobem. Uvědomil si, že to není, že by mě ztrácel, ale předává mě člověku, na kterého se může spolehnout. Ta svatba nás sblížila a zlepšila náš vztah.“* Změna nebyla jen na straně otce, i MONIKA se k němu začala vztahovat po svatbě jinak. Hranice nejsou univerzálním faktorem. MARCELA už mnoho let nežije ve společné domácnosti s rodiči, má vnější hranice jasně nastavené, ale když domů po několika měsících přijede, zavře se do svého pokoje. *„Jedu tam. Já se ale zavřu v pokoji. Nemám s nima o čem mluvit. Fakt nemám. Zeptáme se, jak bylo ve škole, hm, dobře, a to je všechno. Pro mě to nejsou rodiče. Ale to už tak mám dlouho.“*

Nastavené vnější hranice vyjádřené v odstěhování mohou vzájemným vztahům pomoci. Sníží počet konfliktů a umožní mladému člověku čerpat z jiného prostředí. Přejícným hraničním rituálem byl i svatební obřad. V rámci analýzy byly použity kód rozlišující vnitřní a vnější nastavení hranic. Mezi vnější hranice patří odstěhování, partnerský vztah atd. Mezi vnitřní hranice spadají odlišné hodnoty, způsob života a nové autority a vztahy. Vnitřní i vnější hranice jsou provázány. Hranice nejsou jediným aspektem, který by odpuštění ovlivnil. Navzdory dlouhodobě nastaveným hranicím k odpuštění nemuselo nutně dojít.

2) Empatie₃₆: Kód empatie byl použit u všech participantů. Byl přiřazen k citacím, kde participanté prokázali schopnost dívat se očima rodičů. Vyprávěli o jejich životě a přemýšleli nad tím, co je mohlo motivovat k jejich chování. V rozhovorech šlo často o obsáhlé pasáže empatického vyprávění. SÁRA popisuje souvislost mezi vcítěním se do otce a odpuštěním: *„Taky to vcítění se do jeho situace, v jaké byl on, a pochopení vlastně jeho charakteru, proč v takových situacích jednal tak, jak jednal.“* Empatie vedla k pochopení a pochopení k odpuštění. Pro PETRU byly jednou z hlavních r-křivd hádky a konfliktky mezi rodiči. Teprve v závěru rozhovoru se rozpovídala o širším rodinném kontextu, který k vyhocené situaci přispěl. *„Mamka se totiž skoro deset let starala o táty tatku. Jako osoba pečující o osobu blízkou... Byl to člověk, kterej se tátovi taky podobá a měl podobné vlastnosti jako můj tatka. A ona se o něj každé den starala. A zároveň dobře vycházet s tatkou. Už jí to lezlo na mozek, protože to je šíleně náročný. Ona byla připoutaná doma, nemohla nikam pryč jet svobodně. To bylo nejnáročnější období asi, který už teďka není.“* MONIKA se v posledních větách rozhovoru zamýšlí nad tím, co by dnes dělala jinak. *„Když bych se dovedla do těch rodičů vcítit dřív, tak bych v tom odpuštění byla už dál. Ale tím, že jsem se na dlouhou dobu zlobila, tak to mi ublížilo.“* Neschopnost empatie a hněv bránily

odpuštění. Zároveň jí blokovalo to, že se v rodině nevyprávěly příběhy. O životě otce pocházejícího z rodiny jugoslávských uprchlíků věděla jen málo. „*To je možná i důvod, proč se to v poslední době měnilo. Já jsem se některý věci dozvěděla. Takže možná minulost. Chtěla bych vědět co. Vím od jeho maminky něco. Ale chtěla bych vědět, jak to prožíval on, to dětství. Jeho mamka mi řekla, že on byl prostě v té rodině ten, na kterého nezbyl dostatek lásky a času. Měl postiženého bratra, kterému se museli věnovat, opečovávat ho 16 hodin denně, byl to ležák.*“ Bez vyprávění rodinných příběhů nebylo možné pochopit příběh otce. MIRKA na otázku, co jí pomohlo odpustit, odpovídá: „*To si myslím, že ten proces byl sbírání těch informací. Bavila jsem se s lidma v rodině a pochopení toho kontextu a jaký ty události vlastně byly a jací jsou moji rodiče vlastně lidi a proč takovýchle jsou.*“

3) Pochopení křivdy³²: Schopnost empatie a dostatek informací z rodinných příběhů pomohly participantům křivdu pochopit, a tím pádem pro ně bylo jednodušší ji odpustit. MIRKA pochopila, že důvodem, proč se o ni otec v dětství nezajímal, bylo to, že nechtěl mít děti. Narodila se, protože matka měla strach, že o otce přijde. „*A táta, jeho celoživotní krédo bylo, že nechce mít nikdy děti, nechce mít nikdy rodinu a na někoho se vázat. Nechce mít ženu a tak. Má to od té doby, co si ho kdo pamatuje. Nikdy nechtěl mít děti. ... Pak přišlo i to pochopení, proč to tak bylo. Taky jsem to nevěděla vždycky, že mě nechtěl, to jsem se dozvěděla, až když jsem byla starší. Myslím si, že u táty to přišlo docela brzo, to odpuštění, že tam nebyl a že byl takovej, jakej byl.*“ Díky porozumění změnila MIRKA pohled na nedostatečnou péči od otce a přestala ji vnímat jako křivdu. I pro EVU bylo pochopení momentem odpuštění: „*Já si myslím, že přes tátu, tam je ten vliv do dneška, tam jsme měli delší problém a teprve když jsem ho dovedla pochopit, tak jsem mu dokázala odpustit. A mohli jsme se pohnout dál. Když jsem prožívala křivdu, tak mi bylo deset, ale k odpuštění jsem dospěla na konci střední školy.*“ HUGO pochopení a přijetí s odpuštěním ztotožní: „*Mezi mnou a mamkou došlo z mé strany k takovému pochopení a přijetí. Tam se to uvolnilo. Z tohoto hlediska to vnímám jako odpuštění.*“

4) Víra⁵⁰: Vzhledem k tomu, že část participantů byli křesťany, a pro některé z nich byla víra silou významně ovlivňující jejich život včetně tématu odpuštění r-křivdy. Jedním z prvků víry byla modlitba. Modlitbu vícekrát v rozhovoru zmínila DOMINIKA: „*Já jsem se modlila asi nejvíc za to, abych našim odpustila všeobecně všechno, co udělali. A abych si to nenesla do svého života. A bych si z toho spíš vzala ponaučení a nedělala to pak našim vlastním dětem.*“ Modlitbu doporučuje i druhým: „*Určitě bych doporučila, že mě pomohl ten vztah s Bohem a modlitba a to, že jsem se měla kam obrátit.*“ SÁRA: „*Já vždycky říkám Bohu, že chci odpustit, ať mi pomůže odpustit. Uvědomuji si, že je to někdy těžké. A nevím, jestli bych řekla, že odpouštím, spíš jsem vždycky odpustit chtěla a ono se to nějak stalo.*“ EVA se nehlásí k žádnému náboženství, přesto i její frustrace přerostla v modlitbu. „*Vybavuju si, jak jsem seděla na zahradě a prožívala jsem, jak je to těžký s těma mejma rodičema. Jak ta tátova strana, ta mámina. Jak je to těžký. Co já s nima prožívám a tak. A já jsem tam tehdy měla takové provolání. Dej mi prosím sílu, Bože, já to potřebuju zvládnout. Já chci, jen nevím, jestli to zvládnou. ... Já jsem to formulovala tak jako ke všem bohům, co si kdo kdy vymyslel a jsou, nebo nejsou. Vždycky jsem v sobě našla sílu potom. Možná je to taky cesta někde další.*“

Modlitba není jediným aspektem víry, který může mít vliv. Vliv víry vnímali participanti pozitivně v tom, že se mohli v modlitbě obrátit k někomu, kdo je větší než oni a zároveň být v kontaktu sami se sebou a se svými přáními. Víra hrála významnou roli u participantů, kteří během období dospívání prošli konverzí. Stala se pro ně projevem diferenciací vůči nevěřícím rodičům. Tito participanti shodně popisovali víru jako něco, co pozitivně přispělo k odpuštění rodičům (DOMINIKA, RADEK, SÁRA a ADAM). Naopak ti participanti, kteří pocházeli z rodin, kde byli ke křesťanské víře vedeni od dětství (LUBOŠ, PATRIK, PETRA, JITKA) považovali víru spíše za překážku k oddělení se od rodičů a jako něco, co proces odpuštění blokuje, protože inhibuje proces přirozené diferenciací. Tito pak hledali prostor pro diferenciací v rámci křesťanské tradice. LUBOŠ zůstává v církvi, ale má hodnotově liberálnější názory než jeho rodiče a JITKA mění k nelibosti rodičů církevní denominaci.

5) Smíření se₁₁: Smíření se je proces, který byl kódován pro citace, ve kterých účastníci výzkumu vyjadřovali, že se se situací smířili a přizpůsobili své očekávání. MARCELU přítelkyně vyzývala, aby se smířila s tím, že uznání od rodičů nikdy neuslyší: *„Ty hrozně chceš to uznání, ale to nikdy nepřijde.“* I PEPA se rozhoduje, že se musí smířit s tím, že otec je takový, jaký je: *„Co namluví, co občas vypadne z jeho pusy, to je síla, no. A to, co mě teda štve, ale s tím člověk nic neudělá. Tak u otce, že si u pusy nevidí a řekne všechno. Takže to musím přehlížet. On takovej je, on se nezmění, on to nemyslí ve zlém, on takovej je, to musím říct. Oba jsou laskaví a hodní.“* PEPŮV komentář působí jako myšlenková protiváha k tomu, co o rodičích říká negativního. Smíření bylo velkým tématem i pro JITKU, zmínil ho v průběhu rozhovoru několikrát. V závěru shrnuje poselství svého příběhu: *„Asi to brát i smířit se s tou situací, jak je. A nějak víra v to, že člověk nechce dělat špatný věci, ale třeba to jinak neumí. Je tam asi hodně to smíření.“* I SÁRA se díky empatii mohla smířit s tím, že otec je takový, jaký je, a to jí dodalo sílu s ním znovu začít budovat vztah. *„Smíření se s tím, že není jiný. Že by si člověk přál, aby možná byl jiný, ale není. No a asi to přijetí, že takový je. A začít budovat znovu vztah.“* Přizpůsobení očekávání je další silou zmenšující Mezeru nespravedlnosti. Navíc rodiče po letech vykazovali známky změny. Smíření se, z tohoto pohledu, je dočasný stav, který druhému poskytuje čas ke změně.

6) Relativizace křivdy₂₅: O relativizaci křivdy byla řeč na str. 90 v kapitole o vnímání křivdy. Relativizace pomůže k anulování křivdy nebo jejímu pochopení a odpuštění, má však i svá rizika.

7) Identifikace s rodiči₃: SÁRA popisuje obrat v odpuštění rodičům, když si uvědomila, kolik mají společného. Podobně jako matka měla problémy v kontaktu s realitou a stejně jako otec, tíhla k alkoholu a promiskuitě. *„Pomohlo mi odpustit to, že jsem si uvědomila, že jsem podobná jako on v něčem. Že jsem měla podobně pokřivený vztah k mužům jako on k ženám. Že mám taky sklony k tomu pít alkohol. On byl alkoholik. Já jsem si taky prožila svoje excesy. Vlastně nejsem jiná. No. Ten jediný rozdíl je v tom, jak s tím člověk pracuje.“* Identifikaci s rodiči, která pomáhá odpuštění, je možné pozorovat v mnoha dalších příbězích a bude o ní pojednáno v další kapitole.

8.3.3 Odpověď na třetí výzkumnou otázku

Co mladým lidem pomáhá a co brání v odpuštění rodičovské křivdy? Odpověď na třetí výzkumnou otázku shrnuje zkušenost participantů s procesem odpuštění. Otázka směřuje k silám bránícím a facilitujícím odpuštění r-křivdy. Síly proces blokuje, mění a urychlují tím, že ovlivňují velikost mezery-nespravedlnosti a připravují prostor pro odpuštění. Nelze jednoduše sepsat seznam toho, co pomáhá a co brání rodičovské křivdě, protože některá témata se vyskytují na obou pólech. Ani hranice mezi interními a externími vlivy není jednoznačná. Interní svět oběti a externí svět viníka jsou reciproční. Přesto můžeme z příběhů vyvodit některé závěry.

1) Vlivy, které brání procesu odpuštění. Mezi externí vlivy ze strany rodičů patří neomluvení se, rodinná tabu, opakující se křivda a manipulativní omluva. Mezi interní vlivy patří obranné mechanismy a nepochopení. Z poměru mezi externími a interními vlivy je zřejmé, že participantů přisuzovali to, co brání odpuštění externím vlivům. Bylo jich více a byly častěji kódovány než vlivy interní. Důvodem může být to, že reflexe interních blokujících sil by vyžadovala vyšší míru nadhledu a sebereflexe a projevila by se v kontextu terapeutickém, nikoliv výzkumném.

2) Vlivy, které odpuštění facilitují. Externí vlivy na straně rodičů: omluva, změna v čase, komunikace, odpuštění rodiče, ne-zlá motivace a odrazující vzor. Externí ne-rodičovské vlivy ze stran přátel, partnerů, „náhradních“ rodičů, duchovních autorit, psychologů a dalších lidí. Vliv těchto zdrojů je nepřímý, pomáhá mladému člověku v dosycení, v možnosti se svěřit, v diferenciaci nebo přiblížení se, v získání osobní stability a změny myšlení. Interní vlivy na straně participanta: hranice, empatii, smíření se, pochopení křivdy, relativizace křivdy, víra a identifikace s rodiči. Interní faktory byly častější a komplexnější než vlivy externí. Externí vlivy odpuštění spíše bránily, zatímco interní vlivy byly častěji interpretovány jako facilitující. Odpuštění je vázáno především na vnitřní postoje a procesy, které mají participantů pod kontrolou více než vnější okolnosti.

3) Vlivy, které stojí na pomezí a nejsou jednoznačně pozitivní nebo negativní. Mezi ně může patřit vliv náboženského přesvědčení. Pro některé byl velikou pomocí při diferenciaci a pro jiné byl překážkou. Podobnou dynamiku můžeme pozorovat u tématu empatie. Empatie byla povětšinou kódována jako pozitivní vliv, ovšem pokud nebyla vyvážena hranicemi, stala se symptomem nezralých enmeshed vztahů.

Následující tabulka (5) shrnuje kódy přiřazené k jednotlivým kategoriím. Na diagramu (7) je znázorněna Mezera nespravedlnosti s pólem očekávání (interními vlivy oběti) a pólem reality křivdy (externí vlivy viníka). Diagram je doplněn o kategorie odpovědí na třetí výzkumnou otázku.

	Externí vlivy (rodiče)	Externí vlivy (ne-rodiče)	Interní vlivy
Brání	Neomluvení se Rodinná tabu Opakující se křivda Manipulativní omluva		Obranné mechanismy Nepochopení
Pomáhají	Omluva Změna v čase Komunikace Ne-zlá motivace Odpouštějící rodiče	Přátelé Partneři „Náhradní“ rodiče Duchovní autority Psychologové Zkušenosti druhých	Hranice Empatie Pochopení křivdy Víra Smíření se Identifikace s rodiči

Tabulka 5 – Externí a interní vlivy na odpuštění rodičovské křivdy

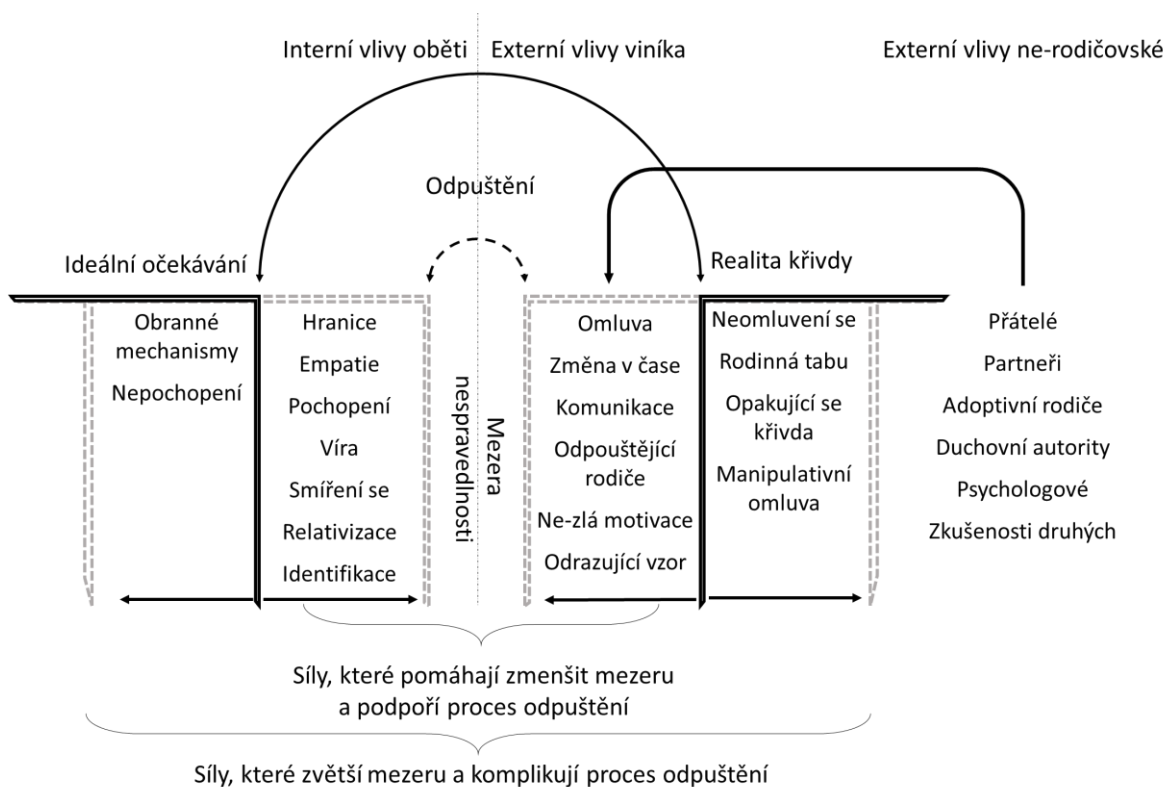


Diagram 7 – Model Mezery nespravedlnosti (výsledky výzkumu)

8.4 Jaký model nejlépe vystihuje společnou i specifickou zkušenost participantů s odpuštěním vnímané rodičovské křivdy?

GTM si klade za cíl vytvořit model zkoumaného procesu. Doposavad byla v odpovědích na výzkumné otázky představena řada konceptů vycházejících z kódování témat vyextrahovaných z rozhovorů s participanty. Jednotlivé koncepty a vztahy mezi nimi byly použity k vytvoření obecného modelu. Vzniklý model je nazván – Topograficko-narativní model odpuštění otcovské a mateřské křivdy (ToNaMOOMaK). První podkapitola představuje obecné rysy modelu. Další části představí čtyři struktury modelu. Struktura polí/krajin modelu odpovídá na otázku: *Kde*, v jakém prostředí se participanti verbálně pohybují? Struktura vazeb mezi poli modelu odpovídá na otázku: *Kudy*, po jakých asociačních cestách se pohybují? Struktura šesti kategorií participantů s podobnými rysy odpovídá na otázku: *Kdo* se v modelu pohybuje? Čtvrtá struktura odpovídá na otázku: *Jak* se participanti vyrovnávají s výzvami polí? Šestá až desátá podkapitola obsahuje detailnější vhled do dějů, které se u jednotlivých kategorií participantů, odehrávají.

8.4.1 Model odpuštění otcovské a mateřské křivdy

Rozšířený název vystihuje klíčové vlastnosti modelu. Jedná se o dvouúrovňový, topografický, narativní, otevřený model odpuštění mateřské a otcovské křivdy.

1) **Dvouúrovňový:** Níže prezentovaný model má rovinu technicky popisnou, která respektuje pravidla metodologie výzkumu a používá jazyk vědecko-psychologického diskurzu. Technicky popisná rovina definuje jazykově zkonstruovaná tematická pole a vazby mezi nimi. Druhou rovinou je metafora sloužící srozumitelnější komunikaci poznatků s potenciálním přesahem pro poradenskou praxi. Metafora tematická pole znázorní jako krajinu v mentální mapě, vazby jsou cestami a participantovo *já* je hrdinou, který odehrává příběh. Důraz textu je na úroveň první. Rovina metafora je detailněji rozepsána v příloze č. 5.

2) **Topografický:** Topografická část modelu definuje typy krajiny, které slouží jako metafora pro stavy, ve kterých se mladí lidé vůči svým rodičům mohou v daném čase nacházet. Pole/krajiny jsou definovány na základě různých typů vztahování se participantů vůči rodičům. Např.: Pole *Diferenciace* shrnuje zkušenosti nastavení vnitřních i vnějších hranic vůči rodičům a je znázorněno krajinou s *Kaňonem* symbolizující oddělení. Pole *Důsledků křivdy* je znázorněno *Pustinou* ztěžující rozvinutí životního potenciálu. Pole *Odpuštění* je připodobněno k *Zahradě*, která potenciál života má. Model má formu mapy, která zjednodušuje komplexní realitu natolik, aby byla vnímatelná, přenositelná a zároveň, aby zůstala dostatečně komplexní. Neruší detaily, ale poskytne dostatek

informací pro přesun z bodu A do bodu B. Topograficko-kartografická prezentace zjednodušuje komplexní vztahové procesy na vnímatelnou úroveň a usnadňuje navigaci sebe i druhého.

3) **Narativní:** Narativní aspekt popisuje příběh, který se v krajině odehrává. Přibližuje, jak se člověk krajinou pohybuje, s čím a s kým se setkává, jaké výzvy překonává, jaké síly na něj působí a jak on sám jako hrdina příběhu ovlivňuje svět okolo sebe. Jde o příběh vlastního života, který člověk vypráví. Odehrává se na úrovni reality běžně žité a každodenně prožívané i na rovině reality jazykově konstruované. Z metodologických důvodů půjde o to, jak participant příběh sami konstruují. To, jak se „reálně“ odehrál, může být odlišné, ale není ambicí výzkumu odlišnosti zachytit. V rámci narativní roviny modelu docházelo k pohybu participanta. Pohybem z jednoho pole na druhé může být výzkumníková otázka, která zavede řeč a pozornost do prostoru, o kterém doposud nebyla řeč. Např.: pokud se rozhovor soustředil na otcovskou křivdu, otázka po vztahu k matce přenáší společnou pozornost do jiného pole. Pohyb však může iniciovat i samotný účastník, který sám spontánně zavede hovor určitým směrem. Např.: přejde z popisu křivdy k jejím důsledkům. Do děje se mimo participanta a jeho rodičů přidávají další postavy, které ve svém životě potkal. Účastníci výzkumu zmiňovali vlivy dalších osob (partneři, prarodiče, přátelé) na jejich schopnost odpouštět rodičům. Narativní prvek modelu vystihuje i rozměr času. Model lze podobně jako mapu obsáhnout naráz pohledem, reprezentuje však složitější systém reality, ve kterém pohyb vyžaduje čas. I z příběhů opakovaně zaznívalo, že čas je nezbytnou funkcí odpouštění.

4) **Otevřený:** Jedná se o otevřený prorůstový model, který je možné dále rozvíjet. S novými daty a zkušenostmi participantů se v něm mohou odehrávat nové příběhy a přibývat nové vazby. Může dojít i k rozšíření modelu o nové pole nebo rozčlenění krajin na detailnější podoblasti. Model tak neuzavírá poznatky do rigidního systému, ale vytváří mřížku, kterou lze rozšířit, poopravit a doplnit novým obsahem. Vzhledem k omezenému vzorku participantů přispívá otevřenost modelu k jeho obecnější využitelnosti a zve k dalšímu rozvíjení na základě zkušenosti širší populace.

5) **Odpouštění:** Odpouštění rodičům je pro potřeby výzkumu konceptualizováno jako zralý postoj dospělého diferencovaného člověka vůči otci a matce vztahujícího se k nim pozitivně, navzdory vnímaným křivdám. Tento postoj je značně nezávislý na vlivech ze strany rodičů, na jejich změně, omluvě, případně opakování křivdy. Právě díky své ideálnosti nejde o trvalý dokonaný stav, přestože pojem odpouštění v sobě jazykově představu dokonavosti implikuje. Odpouštění je v modelu také reprezentováno polem/krajinou, ve kterém člověk může po určitý čas verbálně setrvávat. Například vyjádřením vděčnosti za to, co se mohl díky r-křivdě naučit. Přitom se časem může vrátit zpět do jiných polí/krajin, když si uvědomí další rozměr deficitní křivdy a její důsledek nebo se objeví křivda nová. Nejde nutně o to jednoznačně definovat, jestli účastník výzkumu odpustil nebo neodpustil, ale o to, jestli myšlenkově a jazykově setrval na poli *Odpouštění* a jaké to mělo důsledky

na jeho vztah k rodičům. Model počítá s prohlubujícím se odpuštěním, kdy se člověk na pole *Odpuštění* opakovaně vrací. Pro vzájemné porovnání participantů a formulaci závěrů bylo nutné popsat jejich verbální pohyb po poli *Odpuštění*. Za tímto účelem byla vytvořena škála Zralého odpuštění r-křivdy (ZORK). Na pozitivní ose je kódováno deset znaků zralého odpuštění, které korespondují s rysy odpuštění definovaných participanty. Každá položka z pozitivní osy explicitně přítomná alespoň jedenkrát v rozhovoru, je hodnocena bodem. Položky negativní osy jsou hodnoceny záporně. Rozptyl hodnocení je -5 +10 b.

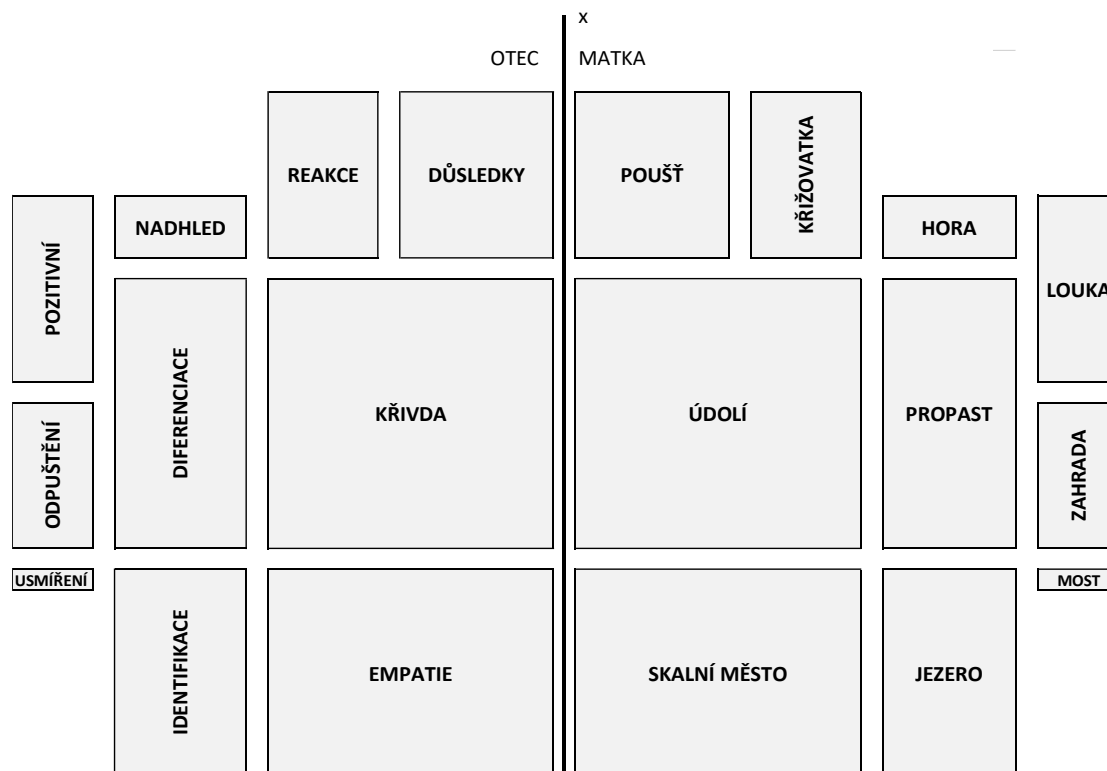
Pozitivní osa	Negativní osa
Tvrzení: „ <i>Odpuštil jsem</i> “	Tvrzení: „ <i>Neodpuštil jsem</i> “
Vypráví příběh o odpuštění	Současné emoce: hněv
Schopnost vidět na rodiči pozitivní i negativní vlastnosti	Chování: pomsta
Vděčnost za pozitivní aspekt r-křivdy	Podmíněné odpuštění
Odpuštění prokázané v čase	Štěpení
Změna chování v důsledku odpuštění	
Rituální a symbolické vyjádření odpuštění	
Změna emocí v důsledku odpuštění	
Křivda jako součást životního příběhu	
Volné argumenty pro odpuštění	

Tabulka 6 – Pozitivní a negativní osa škály ZORK

Pozitivní osa odráží pojetí odpuštění jako vědomého procesu (dotyčný tvrdí, že odpuštil); který se projevil v životním příběhu participanta (vypráví o něm příběh); a prokázal se v čase (není jen momentální hnutí ovlivněno jedním zážitkem); zahrnuje schopnost vidět na rodičích pozitivní i negativní vlastnosti (bez štěpení); odpuštění se projeví ve změně chování k rodiči, změně emočního prožívání a případně i explicitně vyjádřenou vděčnost za pozitivní aspekt křivd. Negativní osa obsahuje pět položek stojícím v protikladu k pozitivním projevům odpuštění. Vědomé neodpuštění (dotyčný tvrdí, že neodpuštil); současné negativní emoce a chování vůči rodiči označené samotným participantem jako „*pomsta*“. Dalšími příznaky nezralého odpuštění je štěpení na dobrého a špatného rodiče a podmíněné odpuštění. V příběhu jednoho participanta mohly být kódovány i vzájemně se vylučující výroky indikující rozpor v myšlení participanta a nižší míru integrity vyprávěného příběhu. Výsledky škály jsou prezentovány v příloze č. 3.

6) **Otcovské a mateřské křivdy:** Původní název operoval s termínem *Odpuštění r-křivdy*. V průběhu výzkumu se ukázaly odlišnosti ve vztahu k matce a otci. Participant vnímali odlišné křivdy, lišila se dynamika odpuštění a vývoj vztahu neprobíhal rovnoměrně. Rozdíly byly výraznější u participantů s rozvedenými rodiči. Vztah k otci a matce po rozvodu se vyvíjel odděleně s odlišnou dynamikou. Ti, kteří vyrůstali s oběma rodiči, je častěji vnímali společně. Grafické zpracování hemisfér názorně zachycuje rozdíl ve vztahu k otcům a matkám u různých participantů. Pozitivní přínos pro účely výzkumu spočívá v tom, že u každého z participantů je možné pozorovat

a porovnávat dva odlišné procesy odpuštění. Sedmnáct participantů vypráví o odpuštění třiceti čtyřem osobám. Počet zaznamenaných procesů je dvojnásobný a otevírá širší možnosti analýzy.



Model 1 – ToNaMOOMaK struktura polí

8.4.2 Pole / krajiny modelu

Základní strukturou modelu (Model 1) je rozložení jeho polí/krajin. **Osa X:** Model je genderovou osou X rozdělen na levou a pravou polovinu. Levá polovina zachycuje vztah k otci a pravá k matce. Obě poloviny jsou symetrické v počtu polí a jejich rozměrech. V každé polovině se odehrává příběh vztahu participanta k jednomu rodiči. Pro účely úvodního znázornění levá polovina představuje úroveň technického popisu polí a pravá polovina rovinu metafory. **Velikost polí:** Hlavní obsah modelu tvoří pole/krajiny vyznačené obdélníky různých velikostí. Typy polí na vyšší abstraktní úrovni shrnují již dříve představené koncepty. Graficky vyjádřena velikost polí odpovídá procentuální váze daného tématu v rozhovorech tzv. *verbálního času*⁷. Procenta byla počítána ze souhrnného počtu použitých slov přiřazených k dané kategorii. Výsledky se nachází v příloze č. 4. Největší je pole *Křivdy* a zabírá 26 % prostoru celého modelu. Velikost pole odpovídá procentuálně vyjádřenému verbálnímu času, který strávili participanté během rozhovoru v této oblasti. Množství verbálního času a od něj odvozená velikost pole nereprezentuje váhu jednotlivých

⁷ *Verbální čas* je pojem formulovaný pro účely této práce. Vystihuje relativní časovou dotaci určenou počtem slov použitých k vyjádření a popisu určitého tematického pole. Podobný nástroj byl použit u meta-analytických studií *Forgiveness therapy* (Wade, Worthington & Meyer, 2005).

informací. U pole *Křivdy* a *Empatie* participanti vyprávěli příběhy, na které použili mnoho slov. Oproti tomu k poli *Odpuštění* může být přiřazeno jen několik málo vět z rozhovoru, které však mají značnou obsahovou váhu. Velikost pole ukazuje na přirozený focus rozhovoru, na kvantitu dat, ale ne na kvalitativní váhu poskytnutých informací. **Uspořádání polí:** Diagram prostorovým uspořádáním narušuje představu odpuštění jako lineárního procesu. Konceptualizovat odpuštění r-křivdy pomocí přímočarého stupňovitého modelu se jeví jako zjednodušující. Model proto znázorňuje prostor otevřené krajiny s potenciálem mnoha cest. Blízkost polí vychází z asociací. Pokud docházelo během vyprávění samovolně (bez korigující otázky výzkumníka) a opakovaně k přechodu mezi poli (např. pole *Křivdy* k jejím *Důsledkům*), byla tato pole umístěna vedle sebe. Z diagramu je patrné, že pole *Křivdy* bylo ústřední v rozloze i provázanosti. Představení polí/krajin modelu je řazeno podle velikosti od největšího pole *Křivdy* po nejmenší pole *Usmíření*.

Křivda / Údolí (26 %): Mentální prostor, ve kterém se účastníci výzkumu vyjadřovali k vnímané r-křivdě. Mezi kódované koncepty patří koncept *rodičovské křivdy* a jeho podkategorie: *deficitní křivda*, *aktivní křivda*, *zástupná křivda*, *vedlejší křivda*, *nejtěžší křivda*, *trauma* a další. Bylo o něm pojednáno v kapitole 8.2.2. Pole zabírá největší prostor. Participanti v něm přecházeli do bohatšího vyprávění. V metafoře je pole *Křivdy* znázorněno jako hluboké údolí symbolizující stinné, chladné místo s omezeným rozhledem a pohybem.

Empatie / Skalní město (21 %): *Empatie* je prostor zahrnující citáty participantů, ve kterých vyjadřovali empatii vůči rodičům. Popisují například obtíže, se kterými se rodiče museli v životě potýkat, vlivy, které je utvářely a jejich úhel pohledu na vyprávěné události. Do tohoto pole spadají koncepty týkající se *empatie* a *soucití*. V kapitole výzkumu 8.3.2 bylo o empatii pojednáno v souvislosti se silami, které odpuštění blokují a facilitují. Metafora skalního města s jeskyněmi a bludišti má bohatou symboliku. Úzké a stísněné průchody mezi skalami vyjadřují omezený pohled na výsek minulosti, který je participantovi/hrdinovi dostupný z vyprávění rodičů, prarodičů a dalších blízkých osob o událostech u kterých nebyl přítomen, nebo jim nerozuměl. Skály samotné svou stabilitou symbolizují minulost. V bludišti skalního města hrozí bloudění. Toto riziko odráží zkušenost několika participantů s přílišnou empatickou provázaností s rodičem. Díky ní postrádali nadhled a znemožňovala posun do jiných oblastí. Z hlediska množství verbálního času, který participanti strávili u tohoto tématu, i ze značné spontánní provázanosti na další pole lze usuzovat, že pole *Empatie/Skalní město* má i přes rizika zásadní místo v procesu odpuštění.

Diferenciace / Kaňon (16 %): Mezi kódované koncepty společné citacím zařazeným v tomto poli patří *vnitřní* a *vnější hranice*. Na poli *Diferenciace* participanti nacházeli nové vztahy, které oddělení od rodičů podpořili. O diferenciaci bylo pojednáno v kapitole výzkumu 8.3.2 jako o jedné ze sil, které facilitují odpuštění. V jazyku metafory je pole *Diferenciace* znázorněno *Kaňonem*

v krajině. Kaňon nebo rokle znázorňuje bariéru a hranici oddělující dvě části země, komplikuje průchod, vytváří riziko, ale neznemožňuje výhled, naopak k němu vyzývá. Symbolicky kaňon vyjadřuje oddělení participanta od jeho rodičů, které mu umožní nový pohled na ně.

Důsledky / Pustina (8 %): V tomto jazykovém prostoru participanti popisují důsledky r-křivdy na jejich život. Vytváří subjektivní spojnice mezi minulostí a přítomností. Do tohoto pole spadají kódy *důsledků křivdy* spolu s odvozenými kategoriemi *důsledků* na rovině *identity, myšlení, vlastností, emocí a vztahů* k druhým lidem. O důsledcích křivdy pojednávala kapitola 8.2.5. Metafora pustiny vystihuje negativní důsledky křivdy. Implikuje strádání a omezují hrdinovo prožívání života v plném potenciálu. Pole *Důsledků* křivdy však není jen negativní. Jedním z projevů odpuštění je schopnost vidět pozitivní důsledky křivdy na život.

Identifikace / Jezero (8 %): Pole *Identifikace* je tvořeno dvěma skupinami konceptů. Zahrnuje vzpomínky participantů na dětskou vazbu na rodiče. Dále shrnuje citace, ve kterých vyjadřovali svou vlastní podobnost s rodiči na rovině myšlení, vlastností i chování, kdy dochází k relativizaci hranic mezi subjekty já-rodič. Krajina s jezerem vystihuje oba tyto rozměry. Člověk naklánějící se nad vodní hladinu vidí odraz sebe sama, stejně jako participant/hrdina pozoruje sám sebe v rodiči a svého rodiče sám v sobě. Druhý význam jezera spočívá v symbolice vody a hlubiny jako počátku života ve spojení s matkou. V tomto poli provázanosti s rodiči příběh často začínal.

Reakce / Křižovatka (7 %): Na pomezí mezi křivdou a důsledky je reakce participanta/hrdiny na křivdu. Jedná se o bezprostřední reakci ovlivňující děj příběhu. Kódováním *reakce* byly rozděleny na dva směry, reakce ve *směru k-rodiči* a ve *směru od-rodiče* tak, jak bylo pojednáno v kapitole 8.2.6. V jazyku metafory je toto pole vyjádřeno křižovatkou implikující různé možnosti reagování.

Pozitiva / Louka (5 %): Většina modelu je zaměřena na negativní aspekty existence člověka, na křivdu, bolest, konflikty a negativní důsledky. V průběhu rozhovoru však participanti hodnotili své rodiče i pozitivně. Tyto citace jsou shrnuty v poli pozitivního pohledu. Jedná se o druhé pole, ve kterém je participant/hrdina spíše pasivní postavou. V poli *Křivdy* je tím, komu se děje křivda, a v poli *Pozitiv* je tím, komu se děje něco dobrého. Do tohoto pole byly zařazeny koncepty pozitivních změn na straně rodičů. Metafora louky symbolizuje život bez aktivního přímého zásahu hrdiny.

Odpuštění / Zahrada (4 %): Pole odpuštění je mentální prostor, ve kterém se nachází participant/hrdinové, kteří verbálně vykazují známky odpuštění rodičovské křivdy. Pole je definováno konceptem *odpuštění* a *projevy odpuštění*, mezi které patří například *vděčnost, smíření se*, atd. Jako metafora pro odpuštění je použita zahrada. Zahrada oproti pustině vystihuje plodnost a život. Zároveň v sobě zahrada kombinuje přirozenost přírody i umělý řád člověka. Implikuje tak představu, že odpuštění je něčím, co je tvořeno přirozeným růstem i aktivní záměrnou kultivací.

Nadhled / Hora (3 %): Na poli nadhledu se nachází participant/hrdina pozorující svůj život. Dívá se na sebe, své rodiče a rodinu z pohledu třetí osoby, pozorovatele. Obrazně vylézá na horu, ze které je výhled do krajiny. Lidem dochází souvislosti, jsou schopni se podívat na vlastní vinu a relativisticky hodnotit situaci. Použité koncepty: *vlastní podíl viny, relativistický pohled, změna myšlení*. V jistém ohledu se celý výzkumný rozhovor odehrával právě na této rovině.

Usmíření / Most (1 %): Odpuštění bylo definováno jako interní proces změny vztahu oběti k viníkovi. Proces usmíření vyžaduje aktivitu na obou stranách, sladění příběhů a komunikaci. Pro popis tohoto pole je použit koncept *usmíření*. Symbolicky je usmíření ztvárněno mostem spojujícím dva břehy. Podobně jako u metafory zahrady se jedná o umělý výtvarný člověka implikující lidskou snahu. Přirovnání usmíření k mostu používá Worthington (2003) a Boszormenyi-Nagy (1973).

8.4.3 Vazby mezi poli / turistické trasy

Druhou strukturu modelu tvoří vazby mezi tematickými poli. Odpovídají na otázku: Kudy? Na rovině metafory jsou vyjádřeny značenými cestami spojujícími krajiny⁸. Přestože obraz krajiny umožňuje libovolné množství cest, tak v reálných příbězích každý z participantů volí pouze některé. Má mnoho možností jak o svých zkušenostech s r-křivdou mluvit, ale volí vždy jeden z nich. V rámci analýzy dat byly věty a odstavce jako citace přiřazeny k příslušným tematickým polím. Ve druhé části analýzy byly mezi citacemi kódovány logické vazby. Byly použity tři druhy asociačních kódů⁹. Vazba *Expands* byla užitá v případě, kdy jedna citace tematicky rozvíjí druhou, ale zůstává ve stejné kategorii. Muž například popisuje situaci rozvodu empaticky z pohledu svého otce. Poté plynule přejde ve vyprávění k tématu otcovy nemoci, kdy vůči němu také cítil lítost. Oba celky jsou spojeny vazbou *Expands*. Vazba *Continues* byla užitá v případě, kdy jedna citace následuje druhou, která se nachází v jiném tematickém poli. Tato vazba byla použita nejčastěji, celkem téměř 800x. Příkladem by mohla být situace, kdy účastník výzkumu mluví empaticky o otci a potom plynule přejde k pohledu matky. Vazba *Contradicts* vystihuje vazbu, kdy dvě citace stojí v rozporu. Tato vazba byla použita pouze okrajově například v situaci, kdy participant vysvětloval, že nemůže odpustit, protože si stále uvědomuje důsledky r-křivdy. Mezi polem *Důsledky* a *Odpuštění* by byla užitá vazba *Contradicts*. Kódovány byly pouze spontánní přechody participantů, a nikoliv převedení pozornosti k jinému poli v důsledku výzkumníkovy otázky¹⁰. Tímto způsobem analýzy vznikly logicky uspořádané sekvence citací různé délky (od dvou citací až po několik desítek). Sekvence, které se

⁸ V březnu 2020 byl model ToNaMOOMaK konzultován s rodinným terapeutem a profesorem na Wheaton Collage (USA) Davidem Van Dykem. Během rozhovoru vznikla metafora turistických tras.

⁹ Názvy kódů jsou uvedeny v anglickém jazyce, protože odpovídají vazbám, se kterými operuje program Atlas.ti, ve kterém byla data analyzována.

¹⁰ V rámci analýzy nelze zmapovat a zahrnout jiné výzkumníkovi neverbální vstupy, které mohli na nevědomé rovině vyjadřovat souhlas či nesouhlas a ovlivňovat směr rozhovoru.

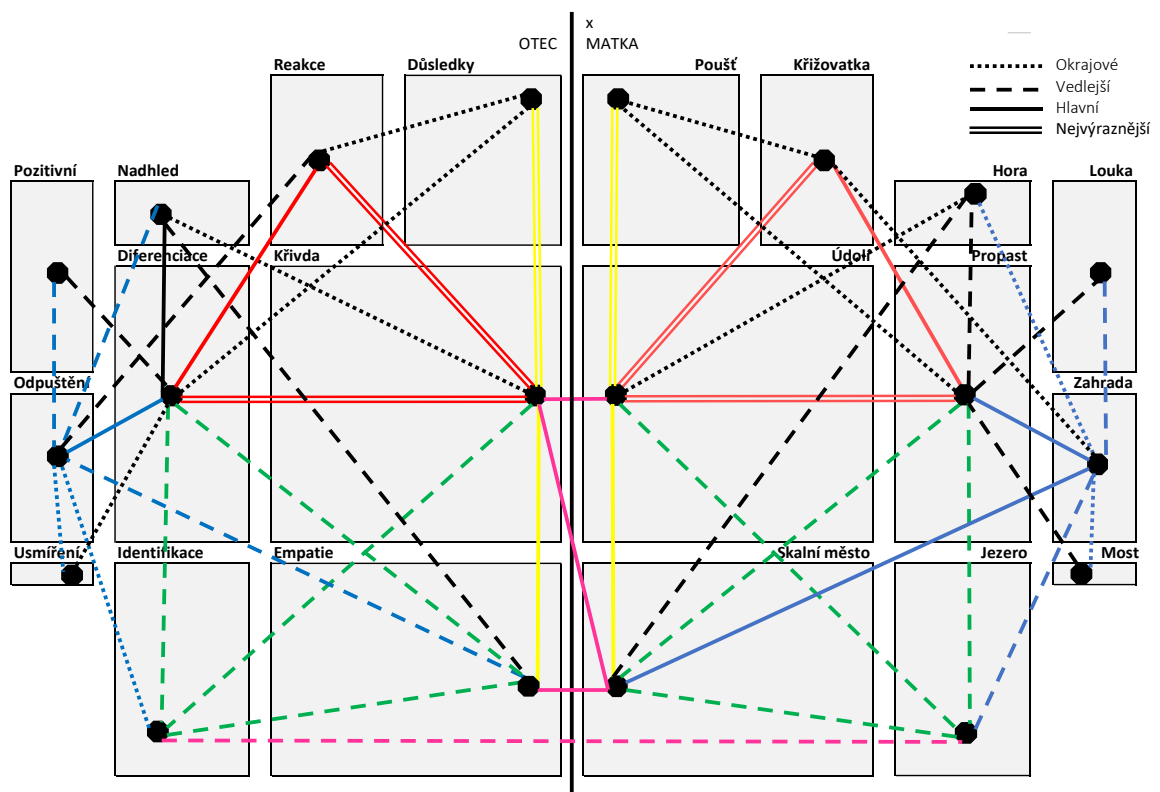
napříč rozhovory opakovaly, byly v modelu označeny jako vazby, respektive cesty mezi krajinami. Neznamená to, že mezi jinými poli nebyla spojení, ale byla méně využitá. Podle četnosti vazeb mezi poli byla pole uspořádána do samotného modelu tak, aby sousedila pole s nejsilnější vazbou. Vznikla tak soustava polí, která reálně odpovídá asociačním spojeníům ve vyprávění účastníků výzkumu. Ne všechny citáty byly provázány. Pokud participant monotematicky reagoval jedním citátem na otázku a dále téma nerozvedl, zůstala daná citace nepropojena.

Vazby mezi jednotlivými poli/cestami v krajinách můžeme rozdělit podle dvou kritérií.

1) Četnost kódování vazby: Pro grafické zpracování byly použity čtyři typy vazeb vyjadřující intenzitu: NEJVÝRAZNĚJŠÍ, HLAVNÍ, VEDLEJŠÍ a OKRAJOVÁ. V metafoře mapy jsou označeny jako *pěšinka*, *nezpevněná cesta*, *zpevněná cesta* a *silnice*. Vazba OKRAJOVÁ zahrnuje počet jednoho či dvou spojení. VEDLEJŠÍ vazba byla použita pro spojení v počtu tří až pěti. Více spojení bylo kódováno jako cesta HLAVNÍ. NEJVÝRAZNĚJŠÍ vazba je nejsilnější vazba pro danou kategorii (deset a více).

2) Sekvence vazeb: Druhým kritériem je logické propojení s dalšími cestami do větších celků, po kterých se participant ve svém vyprávění pohybovali. Tyto celky korespondují se sekvencemi získanými z analýzy asociačních kódů. Tímto způsobem vznikly trasy REAKTIVITY, INTENZITY, VAZBY, POROVNÁNÍ a K-ODPUŠTĚNÍ. V metafoře mapy jsou trasy znázorněny barevně značenými „turistickými“ cestami. Jak lze vidět na níže uvedeném modelu (Model 2). A) Trasa REAKTIVITY (červená značka) je hlavní „okružní“ trasa, po které se participant ve vyprávění nejčastěji pohybovali. Propojuje HLAVNÍ a NEJVÝRAZNĚJŠÍ cestou pole *Křivdy*, *Reakce* a *Diferenciace*. *R-křivda* se opakovaně stávala podnětem k *Reakci* směřující k *Diferenciaci*. Cesta byla obousměrná, protože *Diferenciace* a *Reakce* zpětně vedly k uvědomění si *Křivdy* nebo ke *křivdám* novým. Trasa REAKTIVITY reprezentuje běžnou dynamiku *křivdy* a reakce na ní. B) Trasa INTENZITY (žlutá značka), je vertikální cestou, která propojuje pole *Křivdy*, *Důsledků* a *Empatie*. Pohyb v mysli po této cestě ovlivňoval intenzitu prožívané *křivdy*. Pokud se participant pohybovali z pole *Křivdy* na pole *Důsledků*, tak se subjektivní závažnost *křivdy* prohlubovala. Když se participant pohybovali z pole *Křivdy* na pole *Empatie*, bylo *křivdě* porozuměno a jevila se jako méně závažná. C) Trasa VAZBY (zelená značka) je souborem cest propojujících pole ve spodní části modelu – *Křivda*, *Identifikace*, *Diferenciace* a *Empatie*. Všechny čtyři pole a jejich vzájemná propojení vyjadřují téma vazby na rodiče. D) K-ODPUŠTĚNÍ (modrá značka) je šest spojnic, mezi polem *Odpuštění* a poli *Nadhled*, *Diferenciace*, *Pozitivní*, *Identifikace*, *Usmíření* a *Empatie*. Jde zpravidla o jednosměrné cesty. HLAVNÍ spojnice k *Odpuštění* vede z pole *Diferenciace* a ve vztahu k matce i z pole *Empatie*. K *Odpuštění* nevedla přímá cesta z pole *Křivdy*, *Důsledků* a *Reakce*. Na těchto polích participant nedělali přímý krok k *odpuštění*, ale pokračovali do jiných polí, ze kterých byl přechod k *odpuštění* možný. E) Trasa POROVNÁNÍ (růžová značka) spojuje otcovskou a mateřskou část modelu a označuje asociace, kdy

participanti přechází v rozhovoru od jednoho rodiče k druhému. Hlavní propojení byla mezi poli mateřské a otcovské *Křivdy*, *Empatie* (HLAVNÍ) a *Identifikace*. U jiných polí k porovnání nedocházelo. V rozhovoru se jednalo o přirozená porovnání obou rodičů. Specifickou spojnici je otcovská *Křivda* s mateřskou *Empatií*. Šlo o případy prožívané zástupné křivdy. F) Ostatní trasy jsou označeny černou barvou a postihují zbylé spojnice. G) Trasa CONTRADICTS vystihuje negativní vazbu, kdy zkušenost jednoho pole stojí v rozporu s možnostmi jiného pole. Vazba CONTRADICTS byla použita ve třech případech. Mezi poli *Důsledky* a *Odpuštění* naznačuje, že odpuštění bránilo negativní důsledky křivdy. A mezi *Křivdou* od jednoho rodiče a *Identifikací* s druhým rodičem. Ukazují na rozpor mezi jedním rodičem vnímaným negativně a druhým, který je vnímán pozitivně. A také polaritu mezi *Identifikací* a *Diferenciací*. Kvůli přehlednosti není zakreslena v diagramech.



Model 2 – ToNaMOOMaK dynamika vazeb

Za účelem popisu modelů pro jednotlivé kategorie participantů a jejich hodnocení a porovnání byly formulovány tři oblasti hodnocení. 1) **Symetrie vazeb** určuje, nakolik spolu pohyb po pravé-mateřské a levé-otcovské straně koresponduje. Škála symetrie nabývá tří hladin: *vysoká*, *střední* a *nízká*. Vysoká symetrie ukazuje, že proces odpuštění probíhal vůči oběma rodičům společně nebo s podobnou dynamikou. Nízká symetrie naopak naznačuje, že příběh o odpuštění otci a matce byl vyprávěn odlišně. 2) **Rozptyl** určuje míru propojenosti polí a také nabývá tří hladin: *vysoké*, *střední* a *nízké*. Vysoký rozptyl znamená, že participanti navštívili ve svém vyprávění všechna pole modelu a jsou propojena. Nízký rozptyl naopak ukazuje na tendenci k omezenějšímu pohybu.

3) **Vyváženost polí** ukazuje na vyváženost verbálního času polí. Čím větší rozdíly v hustotě, tím nižší vyváženost. I vyváženost polí nabývá hodnot: *vysoká, střední a nízká*. Na společném modelu (Model 2) jsou zachyceny kumulativní trasy všech kategorií participantů. Symetrie je vysoká (91 %). Rozptyl je také vysoký a propojuje všechny části modelu. Rozptyly jednotlivých kategorií budou počítány vzhledem ke společnému modelu, který stanovuje nejvyšší možnou hladinu rozptylu (100 %).

8.4.4 Typologie participantů / Hrdinové příběhu

Třetí strukturou modelu je typologie participantů. Při analýze rozhovorů byla vytvořena typologie participantů s podobnými rysy. Faktory, podle kterých dělení probíhalo bylo rodinné zázemí, intenzita křivdy, pohlaví participanta a fokus na matku nebo otce. Kategorie PO-HÁDKY je skupina mužů i žen z relativně dobře fungujících úplných rodin. Levé i pravé straně modelu se u nich dostalo stejné míry pozornosti. Skupina MAMA-BOY zahrnuje muže, jejichž rodiče se rozvedli a oni vyrůstali část života s matkou. Právě ona je ve vyprávěném příběhu primárním objektem odpuštění. Jsou zaměřeni na pravou-mateřskou stranu modelu. Skupina DVĚ-KRÁLOVNY obsahuje ženy s problematickým vztahem k matce. I ony jsou zaměřeny na pravou-mateřskou stranu. Kategorie FOTR-LOTR je skupina žen, které primární křivdu vnímají vůči otci. Levá-otcovská strana výrazně převyšuje druhou. NA-OBOU-FRONTÁCH je skupina lidí, kteří podobně jako PO-HÁDKÁCH mají rovnoměrný fokus na křivdu matky a otce. Pochází z rozvedených a méně funkčních rodin a i křivdy, které popisují se jeví jako závažnější. Poslední kategorií jsou DVA-KOHOUTI, v ní je zástupcem pouze jeden participant. Jeho fokus je na konflikt s otcem a křivda matky zůstává pouze naznačena. Přiřazení participantů k jednotlivým typologiím je patrné z následující tabulky (7).

Typologie:	PO-HÁDKY	MAMA-BOY	DVĚ-KRÁLOVNY	FOTR-LOTR	NA-OBOU-FRONTÁCH	DVA-KOHOUTI
Participant:	PETRA	RADEK	MIRKA	SÁRA	DOMINIKA	PAVEL
	JITKA	MIREK	MARCELA	EVA	HUGO	-
	PATRIK	ADAM	-	MONIKA	-	-
	LUBOŠ	PEPA	-	JÚLIE	-	-

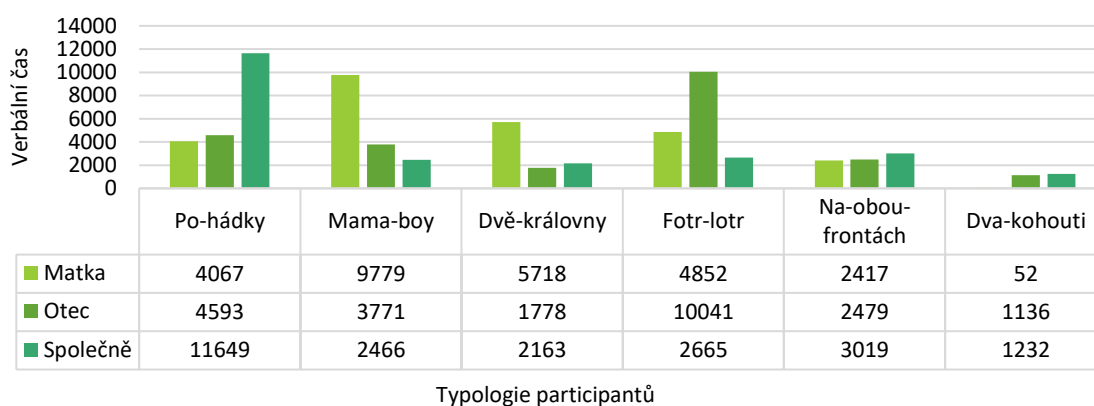
Tabulka 7 – Přiřazení participantů do šesti kategorií

Z následující tabulky (8) je zřejmé, že výše zmíněná typologie zahrnuje všechny možné varianty vazby na otce i matku pro muže i pro ženy. Typologie by tedy měla být univerzální a vzorek z tohoto pohledu saturovaný. Čísla v závorce značí počet participantů v dané kategorii.

Fokus:	Otec	Matka	Otec i matka
Muž	DVA-KOHOUTI (1)	MAMA-BOY (4)	PO-HÁDKY (2) NA-OBOU-FRONTÁCH (1)
Žena	FOTR-LOTR (4)	DVĚ-KRÁLOVNY (2)	PO-HÁDKY (2) NA-OBOU-FRONTÁCH (1)

Tabulka 8 – Kategorie participantů v závislosti na pohlaví a fokusu

Následující graf (Graf 1) ukazuje míru verbálního času, který skupiny participantů strávily v popisu otce, matky a obou rodičů. Kategorie PO-HÁDKY a NA-OBOU-FRONTÁCH vykazují malé rozdíly (méně jak 15 %). Participant vypráví příběh mezi otcovskými a mateřskými křivkami rovnoměrně. Naopak kategorie DVA-KOHOUTI, FOTR-LOTR, DVĚ-KRÁLOVNY a MAMA-BOY ukazují na větší rozdíly v důrazech. Kategorie „společně“ byla typická pro účastníky v kategorii PO-HÁDKY. Výsledné počty jsou uváděny v absolutních hodnotách.



Graf 1 – Množství verbálního času podle typologie participantů

8.4.5 Výzvy příběhu

Čtvrtá struktura poskytuje informace o tom, jakým způsobem se participant vyrovávají s výzvami na verbálních polích. Inspiruje se u Eriksona (2002) a jeho definování věků člověka pomocí klíčových úkolů a překážek. 1) **PŘIROZENÝ** pohyb byl kódován, když participant výzvu pole splnil, aniž by popisoval obtíže a rozváděl příběh. Na modelu je znázorněn piktogramem bosých chodidel. 2) Kód **ÚSPĚCH** byl použit, když participant vyprávěl o úspěšném překonání výzvy. Na modelu je znázorněn piktogramem zvednutého palce. Svůj největší úspěch reflektovali participant v závěrečném poselství pro lidi v podobné situaci. 3) **RIZIKO** bylo kódováno, když participant výzvu pole nepřekonal a v současnosti v daném poli stále „bloudí“. Jde o stavy bránící přechodu na jiné pole. Je znázorněn značkou s vykřičníkem. 4) **POMOC** označuje pole, ve kterém participant popisují interní a externí zdroje, které jim pomohly výzvu dané oblasti zvládnout a přispěly k odpuštění. Na modelu je znázorněn symbolem kříže první pomoci. 5) Kód **NEVYPRÁVÍ** označuje pole, ke kterému se participant nevyjadřovali. Je vyjádřen piktogramem zákazu stání.

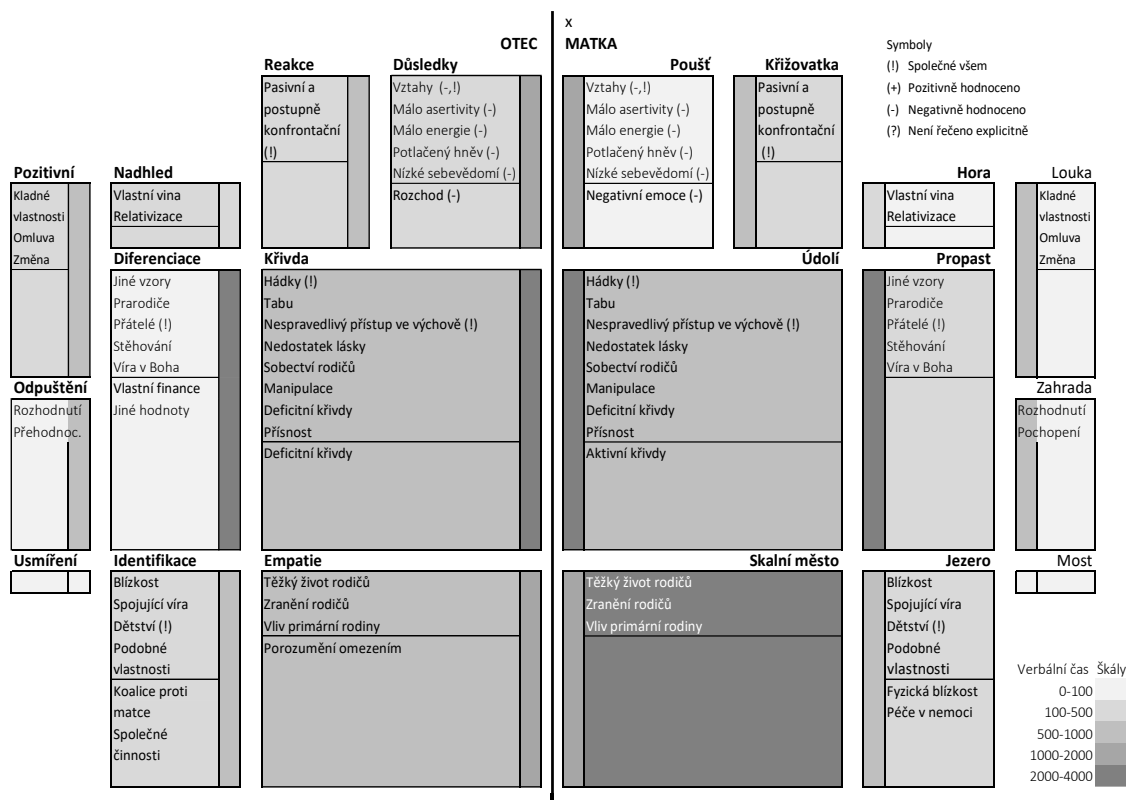
Každý hrdina má specifickou zkušenost s pohybem v krajině svého života. Při konstruování narativu tohoto aspektu života se verbálně pohybuje po cestách různými krajinami. Každá krajina má v sobě určitou výzvu, okolo které se odehrává dobrodružství. Některé překážky a výzvy zvládli bez problémů, jiné vyžadovaly větší snahu, změnu a externí zdroj pomoci a někde zabloudili.

ToNaMOOMaK je dvouúrovňový topografický narativní otevřený model odpuštění mateřské a otcovské křivdy. Umožňuje graficky zaznamenat průběh procesu odpuštění v širších souvislostech a v čase. Má rovinu technicky popisnou a rovinu metafory. Ve čtyřech propojených významových strukturách odpovídá na otázky: Kde? Kudy? Kdo? a Jak? 1) Struktura polí (Kde?): Model je tvořen dvaceti verbálně konstruovanými poli rozdělenými osou X po deseti na dvě poloviny. Levá polovina vytváří prostor k zaznamenání vývoje vztahu k otci a pravá k matce. Pole: *Křivdy, Empatie, Diferenciace, Důsledků, Identifikace, Reakce, Pozitiv, Odpuštění, Nadhledu a Usmíření*. 2) Struktura vazeb mezi poli (Kudy?): Pole modelu jsou uspořádána podle vzájemných vazeb daných asociačními kódy. Mezi poli jsou zvýrazněny vazby reprezentující asociační sekvence citací. Podle intenzity jsou vazby rozděleny na NEJVÝRAZNĚJŠÍ, HLAVNÍ, VEDLEJŠÍ a OKRAJOVÉ. Podle významu rozlišujeme sekvence vazeb REAKTIVITY, INTENZITY, POROVNÁNÍ, VAZBY a K-ODPUŠTĚNÍ. V metafoře je každá sekvence vazeb označena barvou jako turistická cesta. 3) Kategorie participantů (Kdo?): Sedmáct participantů je rozděleno do šesti kategorií se společnými rysy příběhů odrážejících strukturu primární rodiny a fokus pozornosti na otce a matku. Kategorie jsou označeny názvy PO-HÁDKY, MAMA-BOY, DVĚ-KRÁLOVNY, FOTR-LOTR, NA-OBOU-FRONTÁCH a DVA-KOHOUTI. 4) Výzvy příběhu (Jak?): Poslední struktura označuje způsob vyprávění v souvislosti s výzvami daného pole. Rozlišujeme PŘIROZENÝ pohyb, ÚSPĚCHY, RIZIKA, POMOC a NEVYPRÁVĚNÍ. Cílem modelu je názorně představit zkušenost participantů s procesem odpouštění a neodpuštění r-křivdy a umožnit jejich vzájemné porovnání. Míra projevů zralého odpuštění je zaznamenána na pozitivní a negativní ose škály Zralého odpuštění r-křivdy (ZORK).

8.4.6 PO-HÁDKY

Kdo? Název PO-HÁDKY vychází z básně, kterou PETRA složila svým rodičům. Tímto kreativním způsobem se s nimi podělila o své prožívání během jejich hádek. PETRA je jednou ze čtyř participantů, jejichž primární rodiny se na první pohled mohou jevit jako „pohádkové“. Jsou to rodiny úplné, tradičně hodnotově orientované, se třemi a více dětmi a nábožensko-křesťanským akcentem. Participanty zmiňované křivdy nebyly kategorizovány jako traumatické. Nejvýraznější r-křivdou byly hádky. Fokus na matku i otce byl vyrovnaný. Rodiče jsou popisováni realisticky, bez výrazného štěpení, přestože mají k jednomu rodiči blíží. O matce a otci mluvili v množném čísle jako „o rodičích“. Naznačují tak přirozenou mezigenerační koalici. Během mladé dospělosti nežili v dlouhodobém partnerském vztahu, nezaložili rodinu, ale ani nebydleli ve společné domácnosti s rodiči. Žili jako singl, zakotveni v komunitách přátel. Název PO-HÁDKY vystihuje část jejich identity jako těch, kteří hledají cestu k odpuštění po rodičovských hádkách. Zároveň v kritickém čtenáři název záměrně vyvolá otázku nakolik se jedná o rodiny opravdu „pohádkové“.

Níže uvedený model (Model 3) graficky shrnuje kódy přiřazené k tematickým polím kategorie PO-HÁDKY. Odstíny šedé na pozadí polí určují míru verbálního času věnované polím (viz legenda)¹¹.



Model 3 – ToNaMOOMaK PO-HÁDKY (rozložení polí)

Kde a Jak? Druhá část odpovídá souhrnně na otázky „kde“ (na jakých verbálních polích) a „jak“ (s jakými výzvami) se PO-HÁDKOVÍ účastníci během rozhovoru pohybovali

LUBOŠ se v poli *Křivdy* pohybuje PŘIROZENĚ. Popisuje rodičovské hádky, nespravedlivý přístup mezi sourozenci a sobectví rodičů. U otce si všímá omezenosti, zásadovosti a agresivity. U matky vznětlivosti, emoční nevyrovnanosti, černobílého myšlení a odsuzování. Pole *Křivdy* je pro něj RIZIKOVÉ v tom smyslu, že mu přijde nevhodné o r-křivdách mluvit. Snižuje jejich význam a deficitní křivdy naznačí nepřímo pomocí vlastností rodičů, ale nevypráví jejich příběh, ani je explicitně za křivdy neoznačí. Na poli *Reakce* ÚSPĚŠNĚ přestal matku odsuzovat, protože pochopil její nemoc. Má tendenci k reakci od-rodiče a nevypráví příběh o přímé konfrontaci a reakci k-rodiči. RIZIKEM je rozvíjející se pasivně agresivní reakce s prvky pomsty manifestující se v odlišném životním stylu. *Diferenciace* byla pro LUBOŠE výzvou vzhledem k vysoce koherentní nábožensky orientované rodině problematizující kontakt s mimo-rodinnými vrstevnickými skupinami. Na rovině vnějších hranic se ÚSPĚŠNĚ odstěhoval od rodičů a je ekonomicky soběstačný (přestože pracuje

¹¹ Úzké pruhy v části pole blíže k ose X značí verbální čas zaměřený na oba rodiče společně. Stejným stylem jsou zobrazeny i modely ostatních kategorií účastníků v dalších podkapitolách. Data pro všechny modely jsou dohledatelná v příloze č. 4.

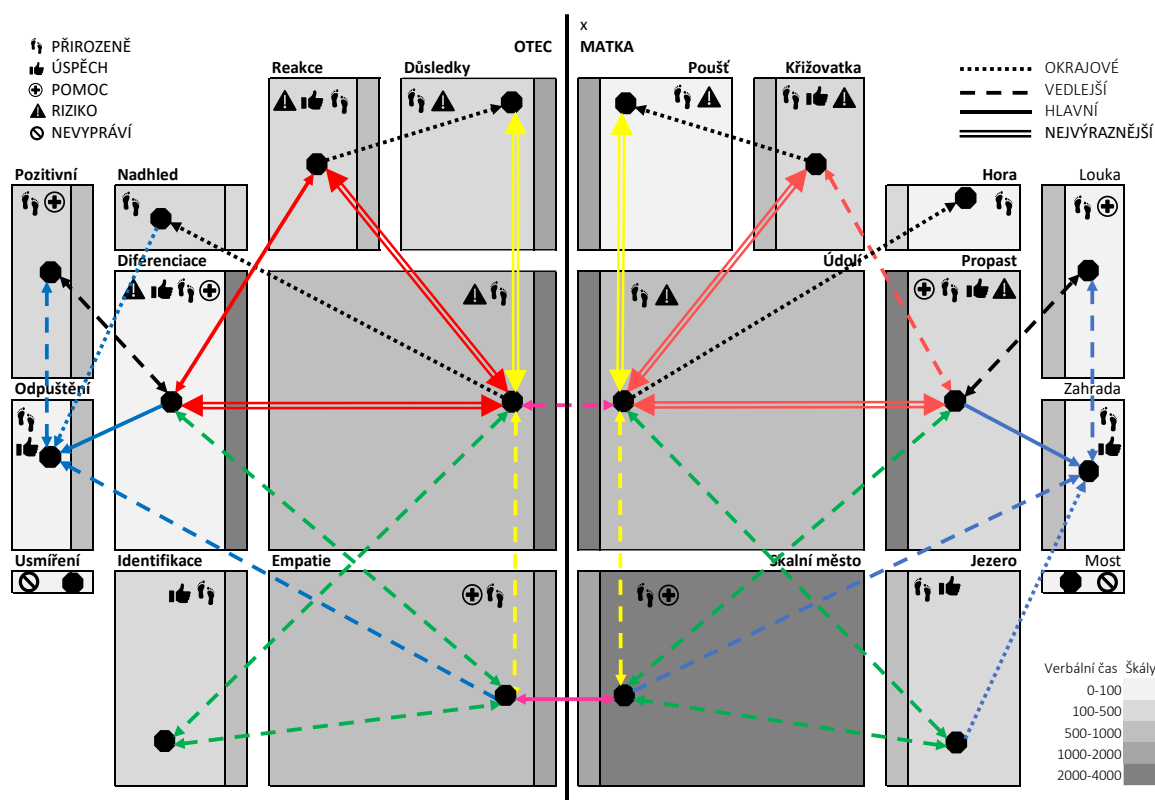
u otce ve firmě). Na rovině vnitřních hranic má ve víře otevřenější přístup a odlišné hodnotové nastavení. O negativních ani pozitivních *Důsledcích* rodičovských křivd NEVYPRÁVÍ, přestože jsou v životě patrné. Na poli *Identifikace* PŘIROZENĚ popisuje blízkost s rodiči v dětství a propojení zajištěné společnou vírou. K otci měl vždy blíže než k matce. Na poli *Empatie* PŘIROZENĚ mluví o rodičích a vlivech, které utvářely jejich život. *Empatii* vůči matce POMOHLA, když lépe poznal jejího otce a porozuměl jeho životním obtížím (válka a koncentrační tábor) a tedy vlivům formujícím jeho matku. Na poli *Pozitivních* vlastností řadu věcí na svých rodičích PŘIROZENĚ oceňuje. Všimá si osobnostních změn na straně otce. Z ekonomicko-pragmatického hlediska pro něj zisky převažují nad ztrátou, a tak je pro něj výhodné křivdy odpustit. O *Usmíření* příběh NEVYPRÁVÍ. LUBOŠOVO odpuštění m-křivd je úzce provázáno s polem *Empatie* a lze shrnout slovem „**Pochopení**“. Ve vztahu k otci převládá ekonomicko-pragmatické hledisko a přehodnocení křivd, které ze zpětného pohledu křivdami nebyly. Převládá styl odpuštění typu „**Přehodnocení**“ provázané s polem *Nadhledu*. Na škále ZORK dosahuje nižších pozitivních hodnot odpuštění (M_3, O_3).

PATRIK se na poli *Křivdy* pohybuje PŘIROZENĚ. Popisuje rodičovské hádky, nespravedlivý přístup mezi sourozenci, nedostatečnou lásku, tvrdost, nemožnost se svěřit a nerespektování jeho psychických a fyzických omezení. RIZIKEM na poli *Křivdy* je neochota explicitně přiznat rodičům vinu. Na poli *Reakce* se ÚSPĚŠNĚ posunul z reakce od-rodiče směrem k-rodiči a naučil se dávat najevo nelibost, držet si hranice a stát si za svým názorem. *Diferenciace* byla ÚSPĚŠNÁ ve vztahu k otci na rovině financí a ve vztahu k matce v nastavení hranic, kterými se brání jejím požadavkům a manipulaci. V současné době pozice *Diferenciace* převládá. RIZIKOVÉ bylo pole *Důsledků* křivd. PATRIK v něm tráví značnou část verbálního času. Jako důsledky r-křivd vidí nemožnost navázat partnerský vztah, špatný výběr školy a opožděnost vývoje. V příběhu je patrný rozpor, kdy vnímá sám sebe jako oběť r-křivd a zároveň tvrdí, že to rodičům nechce dávat za vinu. S rodiči se od dětství PŘIROZENĚ *Identifikuje*. Oproti sourozencům byl poslušným dítětem. S otcem měli společné téma skautu a s matkou prožil blízkost, když o ni pečoval po vážné autonehodě. I *Empatie* je pro PATRIKA prostorem, kde se PŘIROZENĚ pohybuje a popisuje primární rodiny svých rodičů s důrazem na jejich temné stránky (např. sebevražda strýce). Na poli *Pozitivního* pohledu na rodiče si všimá změn v jejich životě. Externí pozitivní změny POMÁHAJÍ změnit jeho emocionální prožívání. PATRIK se pro *Odpuštění* vědomě nerozhodl. Ztotožňuje jej s diferenciací, externí změnou otce a pochopením matky, přispívajícím k částečnému odeznívání negativních emocí. Přesto bylo ve vyprávění patrné přetrvávající velké množství hněvu a výčitek spojené s pasivním přístupem oběti. Typ PATRIKOVA odpuštění ve vztahu k matce je „**Pochopení**“ a ve vztahu k otci „**Pseudo-odpuštění**“. Zároveň na poli *Odpuštění* není stabilní. Na vlastní výroky o odpuštění a pochopení reaguje slovem „ale“ a přesouvá pozornost k poli *Důsledků*. Na škále ZORK dosahuje nižších pozitivních hodnot (O_1, M_2).

PETRA se PŘIROZENĚ pohybuje ve verbálním poli *Křivdy*. Primární r-křivdou byly opakující se večerní hádky a jejich tabuizace. Od matky vnímala více aktivních křivd, zatímco u otce převažovaly křivdy deficitní. ÚSPĚCH zažívá na poli *Reakce* ve změně přístupu od-rodice směrem k-rodici symbolicky vyjádřen v básni a doplněn o další příklady. Ve vztahu k otci je konfrontace těžší než k matce. Dalším ÚSPĚCHEM byla *Diferenciace* na vnější rovině vyjádřena odstěhováním a na vnitřní rovině se projevila v odlišných postojích a identitě nezávislé na kvalitě manželství rodičů. K úspěšné Diferenciaci POMOHLI prarodiče, přátelé a starší manželské páry v komunitě, se kterými navázala blízký vztah a které pro ni byly vzorem i nadějí v harmoničtější manželství. Nejvážnější *Důsledky* o-křivd jsou v oblasti partnerských vztahů (ukončila vztah s mužem, který ji připomínal otce). Samotné Odpuštění bylo ÚSPĚŠNOU výzvou. Odpuštění „**Z-rozhodnutí**“ vypráví příběh s důrazem na vědomé rozhodnutí odpustit otci i matce. Rozhodnutí, ke kterému podle jejího vyprávění výrazně přispěla *Diferenciace* na rovině identity a které postupně měnilo její chování k rodičům i emocionální prožívání. O *Usmíření* NEVYPRÁVÍ a žádná oblast se nejeví v současnosti jako RIZIKOVÁ. Na škále ZORK dosahuje vysokých pozitivních hodnot (O_7, M_7).

JITKA se PŘIROZENĚ pohybuje na verbálních polích *Křivdy*. Popisuje problematický vztah mezi rodiči projevující se v hádkách a nedostatek lásky v rodině. Ve vztahu k matce prožívala obtíže při navázání blízkosti. PŘIROZENĚ reaguje na r-křivdy směrem k-rodici, avšak za své konfrontační reakce se stydí a stahuje se. Za ÚSPĚCH považuje, když se jí podařilo humornou reakcí situaci odlehčit. K ÚSPĚŠNÉ vnitřní i vnější *Diferenciaci* od rodičů jí POMOHLI přátelé, vzory funkčních manželství a terapeutický vztah. Významným krokem na tomto poli považuje odstěhování se a to, že si dovolí vlastní náboženské vyznání odlišné od toho, které zastávali rodiče. Ve vztahu k matce zdůrazňuje nastavení hranic, které ji chrání před matčinými negativními emocemi. Na poli *Důsledků* PŘIROZENĚ zmiňuje vliv r-křivd na její partnerské vztahy a na dlouhodobý stud, pocity viny, nedostatek energie, neschopnost se hněvat a nízké sebevědomí. Na poli *Identifikace* je ÚSPĚCHEM přesun bližší vazby na otce, který je otevřenější, klidnější a čitelnější než matka. *Empatie* je PŘIROZENÁ a JITCE POMÁHÁ v porozumění rodičům. Uvědomuje si, že měli těžký život, že si v sobě nesou vnitřní „sabotéry“, kteří komplikují jejich vztah a v porovnání s primárními rodinami svých rodičů je vděčná za úroveň zralosti, které její rodiče dosáhli. PŘIROZENĚ si všímá *Pozitivních* vlastností a změn na rodičích, které POMÁHAJÍ emocionálnímu odpuštění. Na poli *Odpuštění* má JITKA zkušenost s opakovaným prohlubujícím se odpouštěním. První typ odpuštění bylo „**Porozumění**“, umožněné *Diferenciací* a *Empatií*. Poté následovalo období blízkosti, kdy JITKA prožila částečné vyhoření, vrátila se k rodičům, kteří o ni pečovali. Cítila se s nimi dobře a odpustila jim. Následně si našla přítele a během druhé vlny diferenciace došlo k dalším křivdám. Znovu se otevřel prostor pro odpuštění, které spočívalo v tom, že JITKA změnila svá očekávání a přehodnotila

pohled na rodiče. Přijala způsob, kterým oni dávali najevo lásku a chápe to, že jejich kapacita lásku dávat byla vždy omezená. Bylo jednodušší odpustit otci než matce, protože pro ni byl osobnostně přístupnější a později v životě se s ním přirozeněji identifikovala. Druhý typ odpuštění je „Z-rozhodnutí“. O *Usmíření* NEVYPRÁVÍ a žádná oblast se nejeví v současnosti jako RIZIKOVÁ. Na škále ZORK dosahuje vysokých pozitivních hodnot (O_7, M_7).



Model 4 – ToNaMOOMaK PO-HÁDKY (dynamika vazeb)

Pohyb participantů kategorie PO-HÁDKY je zaznamenán na výše uvedeném modelu (Model 4). Model je vysoce symetrický. Vývoj vztahu k rodičům probíhal s podobnou dynamikou, protože participanté mluvili o obou rodičích zároveň. Rozptyl je také vysoký, ve vyprávění byly využity téměř všechny vazby. Model má nízkou vyváženost danou velkými rozdíly mezi verbálním časem polí.

Kudy? Pohyb mezi jednotlivými poli po asociačních sekvencích je následující: 1) REAKTIVNÍ trasa (červená) je zřetelná jak u matky, tak u otce s tím, že u otce je výraznější. NEJVÝRAZNĚJŠÍ vazba spojuje *Křivdu* s *Reakcí* a *Diferenciací*. Na poli *Křivdy* přirozeně rozlišují r-křivdy. Na poli *Reakce* je pro ně výzvou změna vztahování se k-rodíči. Rizikem je setrvání u jednoho typu reakcí a rozvinutí pasivně-agresivní reakce. K diferenciaci přirozeně směřují, ovšem reálné oddělení na vnitřní i vnější rovině je pro ně výzvou. Externí pomocí v diferenciaci jsou pro ně vztahy s prarodiči a komunitou přátel. 2) Trasa INTENZITY (žlutá) je u obou rodičů propojená NEJVÝRAZNĚJŠÍ vazbou směrem k *Důsledkům* a VEDLEJŠÍ vazbou k *Empatii*. Na obou polích se pohybovali přirozeně bez velkých

výzev. Pole *Důsledků* bylo potenciálně rizikové v tom, že setrvávají v roli oběti a nepřijmou zodpovědnost za vlastní život. 3) Trasa VAZBY (zelená) je opět symetrická a bohatě zastoupená u obou rodičů. Reflektuje přirozenou schopnost participantů prožívat různé polohy vztahu k rodičům. Cesta začíná u identifikace s rodiči a dětstvím, které shodně považují za dobré. Postupně se posouvají do období zvýšené míry konfliktů a nepřijetí. Následně si opět hledají cestu zpět. K jednomu z rodičů mají blíž. 4) Trasa POROVNÁNÍ (růžová) propojuje mateřskou a otcovskou *Křivdu* a pole *Empatie*. Propojení je silné, participanti často přecházeli z vyprávění o jednom rodiči k druhému a vyvažovali příběh. 5) Trasy K-ODPUŠTĚNÍ (modré) vedou z pěti různých polí. Ve vztahu k otci i matce je HLAVNÍ vazba z pole *Diferenciace*. Ke zlepšení vztahu a následnému odpuštění pomohlo oddělení. Obousměrné propojení je zřejmé mezi poli *Odpuštění* a *Pozitivním*. Ukazuje na vzájemnou vazbu mezi pozitivními dopady odpuštění na vztah k rodiči a zároveň pozitivní změnu u rodiče, která pomáhá odpuštění. VEDLEJŠÍ cesta k *Odpuštění* vedla z pole *Empatie*. Participant vyprávěli příběh o tom, že jim k odpuštění pomohlo porozumět rodičům (především matkám). Jediný výraznější rozdíl mezi vztahem k otci a matce je patrný u OKRAJOVÝCH vazeb. Ve vztahu k otci vede vazba k odpuštění z *Nadhledu*, zatímco u matky z *Identifikace*. Tento jev bude patrný i u dalších kategorií participantů. 6) Trasa CONTRADICTS na diagramu není zaznačena, ale propojuje pole *Důsledků* s *Odpuštěním*. Připomenutí negativních důsledků křivdy bylo překážkou pro přemýšlení o odpuštění. Tento jev byl nejvýrazněji přítomen v příběhu PATRIKA.

Kdo? Kategorie PO-HÁDKY zahrnuje dva muže a dvě ženy. Zázemí primární rodiny se jeví jako relativně stabilní. Jedná se o rodiny koherentní. Focus na matku i otce je vyrovnaný. Rodiče jsou popisováni realisticky bez výrazného štěpení. Dlouhodobě nežijí v partnerském vztahu. Kde? Model má vysoký rozptyl i symetrii. Největší verbální hustotu mají pole *Empatie* matky a společná *Křivda* a *Diferenciace*. O otci a matce mluví společně jako o rodičích. Kudy? Všechny typy vazeb jsou bohatě zastoupeny na obou stranách modelu. Vazba K-ODPUŠTĚNÍ je hlavní z pole *Diferenciace* a vedlejší z *Empatie* a *Pozitivní*. U otce je *Odpuštění* propojeno okrajově s *Nadhledem* a u matky s *Identifikací*. Jak? Hlavní křivda je spojena s rodičovskými hádkami. Další křivdy zahrnovaly nespravedlivý přístup ve výchově, sobectví rodičů, manipulaci a přísnost. Po většině modelu se pohybují PŘIROZENĚ. Hlavní ÚSPĚŠNĚ zvládnuté výzvy byly na poli *Reakce* ve změně reakce od-rodiče směrem k-rodiči a na poli *Diferenciace* v oddělení se na vnitřní i vnější rovině od rodičů. RIZIKOVÉ jsou oblasti *Křivdy*, kdy nedojde k explicitnímu přiřknutí zodpovědnosti, dále v oblasti *Důsledků*, kdy participant setrvává v roli oběti na poli *Reakce* v setrvávání pouze u jedné strategie a na poli *Diferenciace* v přehnaném reaktivním oddělení se. POMOCÍ na poli *Diferenciace* byli komunity přátel, náboženská konverze a vazba na prarodiče. Zároveň z dlouhodobého hlediska pozorovali všichni významné pozitivní změny na straně rodičů, které k odpuštění pozitivně přispěli. Negativní

Důsledky křivd vnímají v partnerských problémech. Křivdy je tak blokují v aktuálním vývojovém úkolu, a jsou proto subjektivně vnímány jako závažné. Typ odpuštění: Obě ženy dochází k odpuštění typu „**Z-rozhodnutí**“⁴. Jsou si dobře vědomy rodičovských křivd, podařilo se jim se od rodičů oddělit a zároveň k nim poté znovu hledaly cestu. Použitou strategií bylo právě odpuštění, pro které se vědomě rozhodly. Žádné pole u nich není hodnoceno jako RIZIKOVÉ. Odpuštění je posíleno trasami K-ODPUŠTĚNÍ z více různých polí. Jak ve vztahu k matce, tak otci dosahují vyšších hodnot na škále ZORK. Oba muži mají potenciálně RIZIKOVÝCH polí více. Nejsou konzistentní v tom, zdali rodičům přisoudit křivdu, nebo ne. Vůči matce volí odpuštění typu „**Pochopení**“² a vůči otci „**Pseudodpuštění**“¹ a „**Přehodnocení**“¹. Ve všech čtyřech případech mají nižší skóre na škále ZORK. Proces odpuštění je u nich odvozen od externích změn a přehodnocení situace. Průměrně na škále ZORK dosahují středních pozitivních hodnot (\bar{x} 4,4)

8.4.7 MAMA-BOY

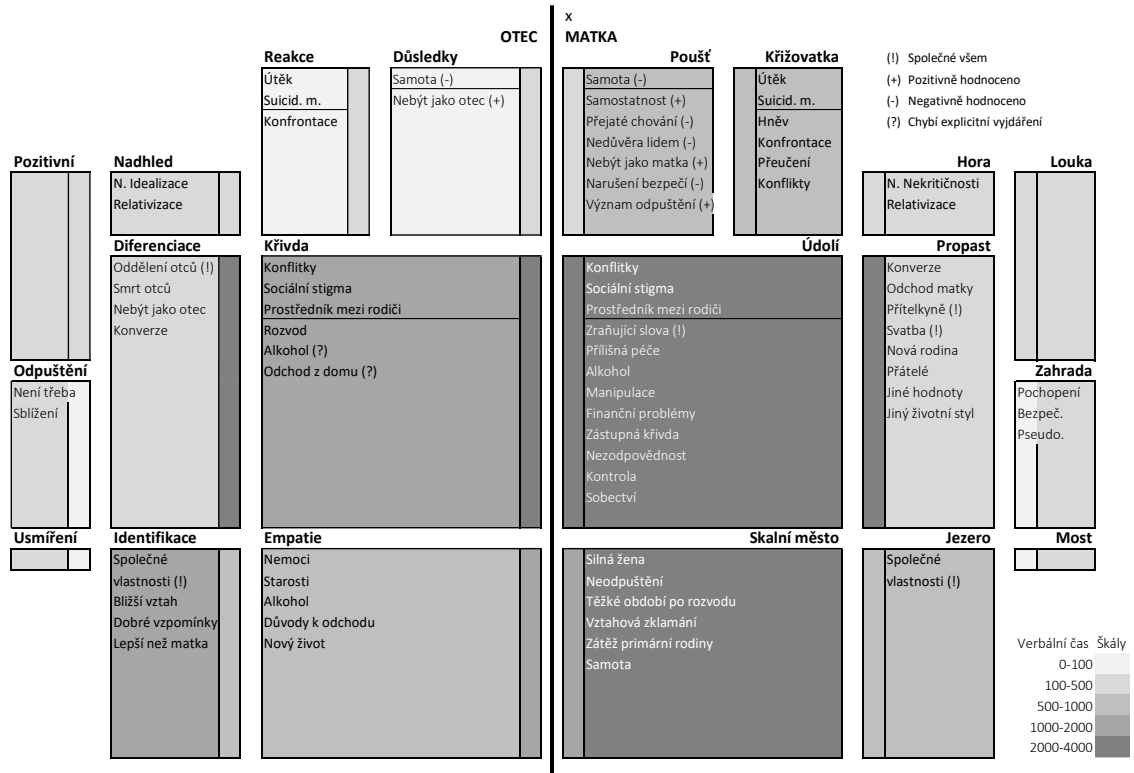
Kdo? Kategorie MAMA-BOY zahrnuje muže pocházející z rozvedených rodin, kteří zůstali po rozvodu žít v domácnosti s matkami. K rozvodu došlo před nástupem puberty. Pouze RADEK zažil rozvod později během středoškolských studií. Společným rysem MAMA-BOY mužů je idealizace otce a identifikace s ním. Otcí přisuzovali minimální křivdu a fokus rozhovoru zaměřili na matku. Muži zřídka mluvili o matce a otci v množném čísle jako o rodičích, tak jak tomu bylo v kategorii POHÁDKY. Rodičovskou dyádu zmiňuje pouze RADEK, který zažil dětství a dospívání v úplné rodině. Dalším specifikem je to, že dva muži mají otce po smrti. Z grafického zpracování je patrné, že pole na pravé-mateřské straně modelu mají větší hustotu. Nejvyšší verbální čas mělo pole mateřské *Křivdy* a nejnižší pole *Reakce* a *Důsledků* na straně otce. Termín MAMA-BOY¹² je použit pro zdůraznění mateřsko-synovské dyády, která byla těžištěm rozhovoru. Vychází z rozhovoru s MIRKEM, pro kterého byl vztah k matce zatížen vloženým studem¹³. V kritickém čtenáři název kategorie vyvolá otázku po otci, což je směr uvažování, kde byla v příbězích patrná RIZIKA. Rozložení polí a přiřazené kódy jsou zachyceny na modelu níže (Model 5).

Kde a jak? RADEK se PŘIROZENĚ pohybuje na poli Křivdy. Společnou křivdou rodičů jsou hádky způsobené žárlivostí otce a agresivitou matky. Konflikty zahrnovaly ničení majetku. Násilí bývala završena příjezdem policie. RADEK měl v rodinném systému roli prostředníka. Zástupnou o-křivdou bylo otcovo násilí na matce. Nejvýraznější křivdou od matky byly verbální křivdy, výčitky

¹² Anglická verze je použita proto, že české výrazy podobného charakteru (např. „mamánek“) mají negativní konotace a podtrhují slabost a nesamostatnost muže, což není pro tuto kategorii vystihující.

¹³ Vložený stud je termín, se kterým operuje Daniel Green v knize *Jak se vypořádat se studem a vinou* (Green & Lawrenz, 2008). Rozlišuje stud přirozený (za slabost, neschopnost atd.), stud morální (za prohřešek) a stud vložený (druzí mi naznačují, že bych se měl stydět, ačkoliv jsem neudělal nic špatného).

a agresivita. PŘIROZENOU *Reakcí* na křivdy byly reakce od-rodice zahrnující opouštění domova a suicidální myšlenky. Teprve po rozvodu se spolu se sourozenci učil nastavovat hranice a odmítnout roli prostředníka mezi rodiči. ÚSPĚŠNĚ překonanou výzvou byl posun z reakce od-rodice směrem k-rodíči. K ÚSPĚŠNĚMU zvládnutí výzev Diferenciace POMOHLA náboženská konverze, která měla za důsledek vnitřní i vnější oddělení od rodičů a zároveň obohatila jeho život o komunitu přátel a nové



Model 5 - ToNaMOOMaK MAMA-BOY (rozložení polí)

hodnoty. *Důsledků* r-křivd na svůj život si nevšimá, tento příběh NEVYPRÁVÍ, pouze zmiňuje, že v období dospívání byl uzavřený. *Identifikace* s otcem je PŘIROZENÁ, vždy k němu měl blíže než k matce. Identifikace s matkou je RIZIKOVÁ, stejně jako m-Křivda a *Empatie*. Je pro něj nepředstavitelné matku obvinít z *Křivdy* kvůli *Identifikaci* s ní a *Empatii*, a přitom se vůči ní jednoznačně vymezuje. POMOCÍ na cestě k *Odpuštění* otci byla *Pozitivní* změna na straně otce, kdy se omluvil v souvislosti s významným konfliktem. Ve vztahu k otci převládá typ odpuštění „*Sblížení*“. Zážitek vzájemného konfliktu a usmíření otce a syna sblížil a od té doby k sobě mají blízko. V souvislosti s m-křivdami dochází k „*Pseudo-odpuštění*“.

Na poli *Křivdy* vůči matce se MIREK pohybuje PŘIROZENĚ. Matku vnímá jako pracovitou a obětavou ženu, což mělo odvrácenou stranu v přílišné péči a úpornosti, se kterou prosazovala svou vůli. Postupně se zvyšovala intenzita konfliktů ohledně jejich soužití, hodnot, charakterových vlastností a odlišného pracovního tempa. MIREKOV vzrůstající hněv na matku souvisel s pocitem nesamostatnosti a nevyrovnanosti vztahu. Uvědomění si o-křivdy bylo částečně ÚSPĚŠNĚ

zvládnutou výzvou. Otce, který odešel od rodiny si *Idealizoval* a teprve později rozpoznal zástupnou křivdu otcovy urážlivé řeči o matce. RIZIKEM může být to, že další křivdu a negativní vliv na svůj život nerozpoznává. Na poli *Reakce* vůči matce se pohyboval PŘIROZENĚ. Na matčiny výčitky, nátlak a řízení v průběhu vysokoškolského studia reagoval směrem k-rodíči a konflikty se stupňovaly. O reakci na otce NEVYPRÁVÍ. NEVYPRÁVÍ ani o Diferenciaci vůči otci, zatímco vůči matce bylo oddělení jednou z hlavních ÚSPĚŠNĚ zvládnutých výzev. MIREK žil s matkou značnou část mladé dospělosti. Teprve po odstěhování se k přítelkyni a následné svatbě byl schopen přestat sebe sama vnímat ve vztahu k matce jako malého chlapce a jejich vztah se zlepšil. *Diferenciace* od matky POMOHLA snížení míry konfliktu. Důležitou POMOCÍ na poli *Diferenciace* byla přítelkyně. O dlouhodobých *Důsledcích* r-křivd NEVYPRÁVÍ. PŘIROZENĚ se *Identifikuje* s otcem i matkou, ale vztah k matce je pestřejší. I na poli *Empatie* vůči oběma rodičům se pohybuje PŘIROZENĚ, s otcem soucítí v jeho nemocích a samotě po rozvodu, s matkou v její dlouhodobé neúspěšné snaze najít si partnera. PŘIROZENĚ si všímá na obou rodičích *Pozitivních* vlastností. *Nadhled* na r-křivdu je ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou. Souvisí s přehodnocením situací a uvědomění si vlastní viny. Na poli *Usmíření* vypráví o zkušenosti s usmířením s matkou po vyostřeném konfliktu. Na poli *Odpuštění* matce převládá typ odpuštění „**Pochopení**“ propojený s *Empatií*. Vůči otci nemá potřebu nic odpouštět. Typ odpuštění „**Není potřeba**“. Na škále ZORK dosahuje nízkých pozitivních hodnot (M_2, O_1).

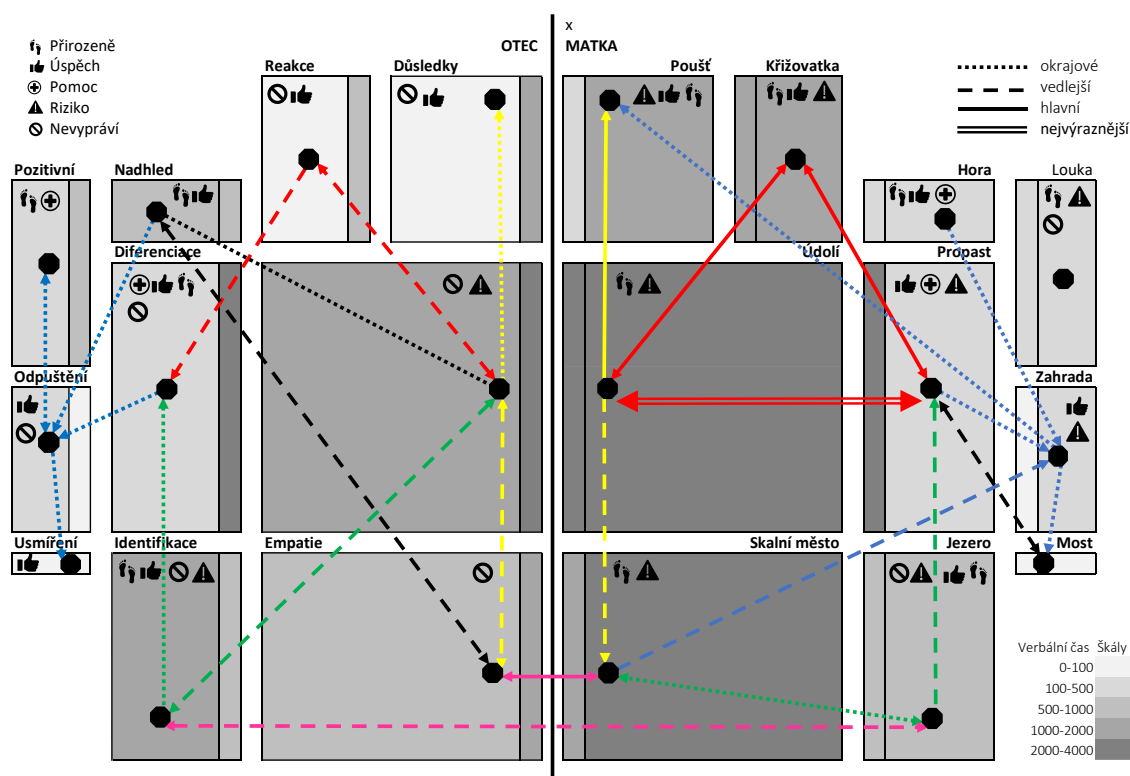
ADAM se ve vztahu k matce po poli Křivdy pohybuje PŘIROZENĚ. Jeho matka je třikrát vdaná. ADAM pochází z jejího druhého manželství. Matku popíše jako „*ožralou milionářku*“ čímž propojuje téma alkoholismu, sobectví, nezodpovědnosti a financí. Značná část verbálního času je věnována m-křivdám spojeným s dluhy, exekucemi, verbální agresivitou, manipulací a zástupnými křivdami v neúctě k mrtvému otci. O *Křivdách* ze strany otce NEVYPRÁVÍ. Pamatuje na zážitek, kdy mu bylo devět let a otec se stěhoval z domu. Stál u okna a pozoroval, jak odchází. Od té doby, až do otcovy smrti o dva roky později se spolu neviděli. Ví o otcových problémech s alkoholem, ale neprožívá to jako křivdu. PŘIROZENOU *Reakcí* na matku je konfrontační reakce k-rodíči, kterou ADAM chrání sám sebe. ÚSPĚŠNĚ proběhla *Diferenciace* od matky. POMOHLO mu to, že se matka sama odstěhovala k příteli, že v souvislosti s náboženskou konverzí získal nové hodnoty a komunitu a to, že si našel přítelkyni. *Diferenciace* vůči matce je potenciálně RIZIKOVÁ, do dnes se s matkou vídá zřídka, protože je pro něj setkání s ní vyčerpávající. PŘIROZENĚ rozlišuje *Důsledky*, které měla m-křivda na jeho život jak pozitivní (odrazující příklad matky a cenná životní lekce), tak negativní (narušená důvěra a zvýšená potřeba bezpečí). I pole *Důsledků* je tak potenciálně RIZIKOVÉ v tom, že i v současnosti vynakládá ADAM značné množství energie na zajištění bezpečí. S otcem, kterého nikdy pořádně nepoznal se PŘIROZENĚ *Identifikuje*, navzdory jeho smrti žije s představou,

že ho jednou pozve na pivo a pochlubí se se vším, co dokázal. S matkou se Identifikuje skrze společné vlastnosti a v období dospívání žárlil na její partnery. Nyní však převládá *Diferenciace* nad *Identifikací*. ÚSPĚCHEM je schopnost *Empaticky* vyprávět o matce, její primární rodině a obtížích jejího života. Na poli *Pozitivní* si z dlouhodobého hlediska uvědomuje, že se matka mění, je zodpovědnější a snaží se pracovat a zajímat o druhé. Ve vztahu k otci převládá typ odpuštění „**Není potřeba**“. Žádnou křivdu od otce nerozlišuje a příběh vůči němu NEVYPRÁVÍ. Ve vztahu k matce převládá typ „**Bezpečného odpuštění**“, které je spojeno s polem *Diferenciace* a převládá v něm potřeba chránit sám sebe před druhým. Zároveň dovede být vůči matce empatický, což mu umožní, aby s ní v rámci nastavených hranic byl. Na škále ZORK dosahuje nízkých hodnot (M_1, O_-1).

PEPA PŘIROZENĚ rozlišuje m-křivdu, která v příběhu jednoznačně dominuje, má k matce dlouhodobě negativní vztah, jako křivdu popisuje fyzické tresty a řadu verbálních křivd (kontrola, výčitky, manipulace). Ve vztahu k otci vypráví o jeho alkoholismu, nezodpovědnosti a předčasném úmrtí, ale není si vědom z jeho strany žádné křivdy. Teprve v průběhu rozhovoru zmíní, že by určité události jako křivdu vnímat mohl. Avšak vinu klade společenskému systému, který se o alkoholika nepostaral a nedonutil ho se léčit. Pole tak zůstává RIZIKOVÉ vzhledem k obtížné formulaci o-křivd. Na m-křivdy *Reagoval* především reakcí od-rodice, útekem z domu od matky k otci a při první příležitosti se odstěhoval. Na poli *Důsledků* si PŘIROZENĚ všímá pozitivních vlivů v tom, že nechce být jako matka a díky její nedostatečné péči se naučil mnoha praktickým dovednostem a mohl se brzy osamostatnit. O *Důsledcích* o-křivd NEVYPRÁVÍ. *Diferenciace* je ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou na vnější i vnitřní rovině jak ve vztahu k matce, tak k otci. *Diferenciaci* POMOHLO odstěhování, jiné hodnoty v životě, komunita přátel a partnerka. V souvislosti s úmrtím otce byla POMOCÍ návštěva psychologa, kde se učil oddělit se od „osudu otce“. *Identifikace* vůči otci je PŘIROZENÁ, zatímco ve vztahu k matce o ní vypráví v kontextu prepuberty, ale od té doby převládá *Diferenciace* a o *Identifikaci* s matkou NEVYPRÁVÍ. Pole *Empatie* vůči matce je RIZIKOVÉ, snaží se matku pochopit, ale nedaří se mu to a opakovaně vyjadřuje neporozumění. Na Poli *Empatie* vůči otci se pohybuje PŘIROZENĚ, rozumí např. tomu, proč musel otec odejít z domu. Potenciálně RIZIKOVÁ je *Empatie*, která brání v přiřknutí odpovědnosti otci za jeho život a obviňování okolí. O *Pozitivních* rysech matky NEVYPRÁVÍ. Odpuštění otci podle PEPEY „**Není potřeba**“. Jelikož není rozlišena o-křivda, je proces odpuštění bezpředmětný. Zároveň je však v příběhu ve vztahu k otci patrna řada rizikových faktorů. Ve vztahu k matce se jedná o typ „**Bezpečného odpuštění**“. PEPA propojuje odpuštění s *Diferenciací*, díky které se křivdy tolik neopakují a důležité je pro něj i „vytěsnění“ minulosti. Na škále ZORK dosahuje nízkých hodnot (M_1, O_-1).

Pohyb participantů kategorie MAMA-BOY je zaznamenán na modelu (Model 6). Model je středně symetrický. Vývoj vztahu k rodičům probíhal s odlišnou dynamikou. Pokud by do skupiny

nebyl zařazen ROMAN, který vyprávěl o obou rodičích zároveň, byl by model ještě méně symetrický. I tak je patrné, že levá-otcovská strana je tvořena cestami VEDLEJŠÍMI a OKRAJOVÝMI, zatímco pravá-mateřská strana modelu obsahuje i cesty HLAVNÍ. Rozptyl modelu je střední. Tři nejčastěji zastoupená pole byla pole mateřské *Křivdy*, *Empatie* a *Oddělení*. Tato trojice témat popisuje dynamiku ambivalentního postoje dospívajících a mladých mužů k jejich matkám.



Model 6 - ToNaMOOMaK MAMA-BOY (dynamika)

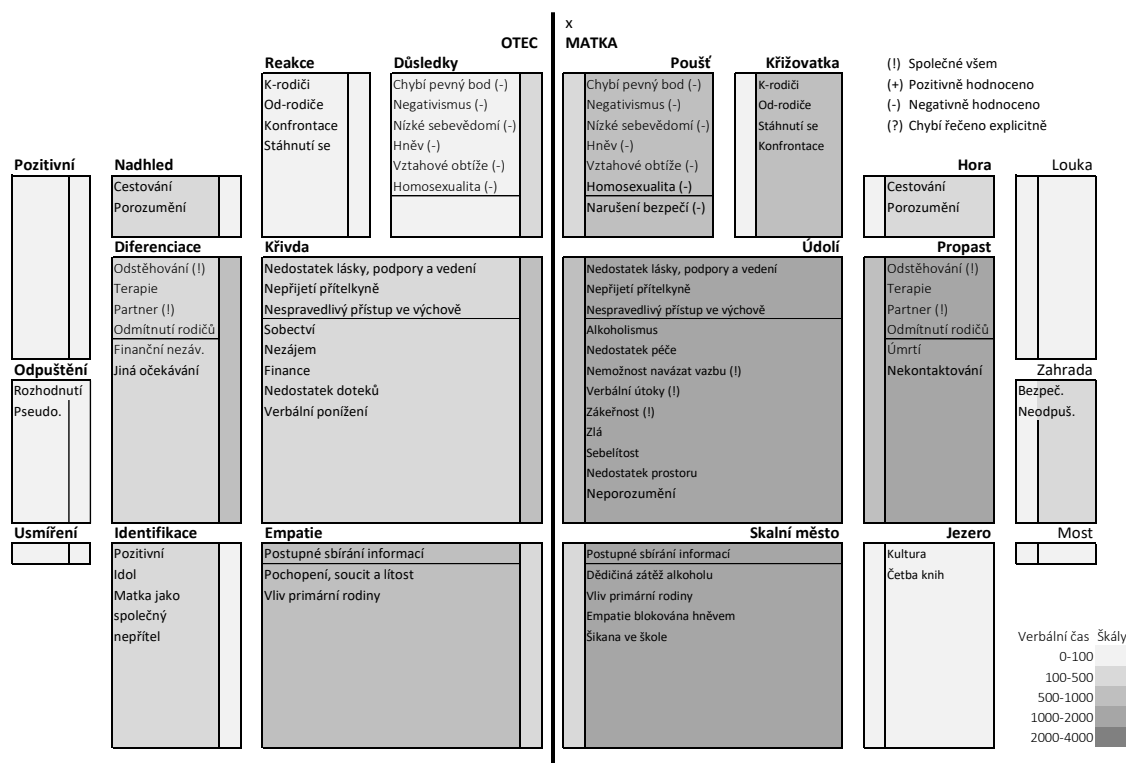
Kudy? Pohyb mezi jednotlivými poli po asociačních sekvencích je následující: 1) REAKTIVNÍ trasa (červená): Na pravé-mateřské straně modelu je HLAVNÍMI vazbami tvořen trojúhelník REAKTIVNÍ trasy, který je společný většině kategorií participantů. Na levé-otcovské straně je trojúhelník tvořen VEDLEJŠÍMI vazbami a není úplný. V porovnání s mateřskou částí u otce chybí spojnice mezi *Křivdou* a *Diferenciací*. Důvodem může být jak to, že se otcové od synů diferencovali sami, tak to, že muži nevnímali ze strany otců křivdu, která by je k oddělení motivovala. I zbylé části trasy k *Reakci* a *Diferenciaci* byly zaznamenány pouze v příběhu RADKA. Ostatní muži se vůči otci na této cestě nepohybovali. Na poli *Diferenciace* participantů naváží vztah k partnerce, která je pro ně symbolem odchodu z domu a alternativního životního stylu. 2) Trasa INTENZITY (žlutá): Na pravé-mateřské straně modelu vytváří trasa typické napětí mezi intenzitou *Křivdy* ovlivněnou *Empatií* a *Důsledky*. Co se týče vazby převládá důraz na propojení s *Důsledky*, ale pole *Empatie* má vyšší verbální čas. V této dynamice je skryta ambivalence, kterou vůči matkám participantů prožívali. Ve vztahu k otci téměř chybí vazba na důsledky, zatímco vazba k empatii je podobná jako u matky.

Zde je patrné, proč křivdu vnímali jako méně závažnou. Nepřemýšleli o jejích důsledcích na svůj život, ale dívali se na ni z pohledu empatie vůči otci. 3) Trasa VAZBY (zelená): pohyb po těchto trasách je omezený. Zřejmě je vazba směřující z pole *Identifikace* k *Diferenciaci*. 4) Trasa POROVNÁNÍ (růžová) porovnává matku i otce na rovině *Empatie* HLAVNÍ vazbou a na poli *Identifikace* vazbou VEDLEJŠÍ. 5) Trasa K-ODPUŠTĚNÍ (modrá): Na pravé-mateřské straně je zřetelná VEDLEJŠÍ spojnice mezi *Empatií* a *Odpuštěním*. Cesta k odpuštění matce vedla skrze *Empatii*. OKRAJOVĚ bylo možné pozorovat i cestu k odpuštění skrze *Nadhled* a *Oddělení*. Odpuštění samotné zároveň pozitivně ovlivnilo pole *Důsledků* a přispělo k *Usmíření*. K *Usmíření* docházelo však nejen skrze odpuštění, ale v rámci přirozeného uklidnění vztahů po dokončené *Diferenciaci*. Ve vztahu k otci máme v modelu zaznamenán pouze příběh RADKA, který k *Odpuštění* dochází z pole *Nadhledu* a *Diferenciace*. *Odpuštění* je propojeno s *Usmířením* a vede k *Pozitivnímu* vztahu.

Kdo? Kategorie MAMA-BOY zahrnuje čtyři muže, kteří po rozvodu zůstali žít s matkami. Dva z nich mají otce po smrti (užívání alkoholu). Otce vnímají pozitivněji než matku. Během období mladé dospělosti si našli partnerku a oženili se. Kde? Model je asymetrický, fokus je na matku. Největší hustotu mají pole *Křivdy*, *Empatie* a *Diferenciace* na pravé-mateřské straně. Na levé-otcovské straně jsou z hlediska verbálního času výraznější pole *Křivdy*, *Identifikace* a *Empatie*. Ve vztahu k otci se téměř vyhnuli polím *Reakce* a *Důsledků*, které byly na mateřské straně přítomny. Kudy? Trasa REAKTIVITY je u matky zřetelnější, protože s ní docházelo k častější interakci. Trasa INTENZITY ovlivňuje míru vnímané *Křivdy* a je u obou rodičů provázána s *Empatií*. Vazba na pole *Důsledků* je u otců okrajová a u matky hlavní. Na trase VAZBY je u otce pole *Křivdy* provázáno s *Identifikací*, což je protikladné s provázaností *Diferenciaci* u matky. Trasou K-ODPUŠTĚNÍ na straně otce vedla k *Odpuštění* okrajová vazba z *Nadhledu* a *Diferenciace*. Na straně matky je *Odpuštění* propojeno vedlejší vazbou s polem *Empatie* a okrajově z *Nadhledu*. Jak? ÚSPĚCH zažili na poli vnější i vnitřní *Diferenciace* od matky (všichni) a od otce (někteří). K *Oddělení* jim POMOHLA navázání vztahu s partnerkou, přátelé, nová rodina a přijetí odlišných hodnot a životního stylu. RIZIKOVÉ zůstává pole *Křivdy* na straně otce, *Identifikace* s ním patrné v tendenci k Idealizaci. Na straně matky byla RIZIKOVÁ téměř všechna pole. Typ odpuštění: Ve vztahu k otcům převládá typ odpuštění „**Není potřeba**“₃, který vychází z RIZIKOVÉHO pohybu na poli otcovské *Křivdy*, NEVYPRÁVĚNÍ o jejich *Důsledcích* a propojení s *Identifikací*. Druhým typem odpuštění je „**Sbližení**“₁, které prožil RADEK s otcem v rámci odpuštění a usmíření po konfliktu. Ve vztahu k matkám se opakuje typ „**Bezpečného odpuštění**“₂. Zachycuje napětí mezi *Empatickým* porozuměním a opakujícími se ohrožujícími *Křivdami*, na které reagují *Diferenciaci*. Pokud k opakování křivd nedocházelo a nebyla nutná ochrana, projevil se styl odpuštění „**Pochopení**“₁. V jednom případě šlo o „**Pseudo-odpuštění**“₁. Kategorie má průměrně nejnižší hodnoty na škále ZORK (Ø 1,5).

8.4.8 DVĚ-KRÁLOVNY

Kdo? Zástupkyněmi kategorie DVĚ-KRÁLOVNY jsou ženy, které spojuje identifikace s otcem a dlouhodobý konflikt s matkou. Od dětství bylo pro ženy obtížné se s matkou sblížit a vytvořit pevnou vazbu. Vztah k otci byl pozitivnější a stabilnější. Opuštění otci proběhlo spontánněji, případně ani nebylo potřeba, podobně jako u mužů v kategorii MAMA-BOY. Obě ženy žijí v dlouhodobém partnerském vztahu. MIRKA je vdaná a MARCELA vystřídalala více partnerů a nyní žije s přítelem. Metafora dvou královen v sobě obsahuje rozměr ženství a aspekt potenciálního boje o moc a konkurence. Název vystihuje typ vazby postrádající roli matky a dcery. Navíc akcentuje vztah pouze k matce, čímž v kritickém čtenáři vybízí otázku po vztahu k otci. Příběh MIRKY postrádá společné vyprávění o obou rodičích. Po rozvodu se jejich cesty dělí a příběhy se vyvíjí odlišně. MARCELA pochází z rodiny úplné a je u ní zřejmý styl vyprávění vztahu k oběma rodičům zároveň. Rozložení polí a kódy jsou zachyceny níže (Model 7).



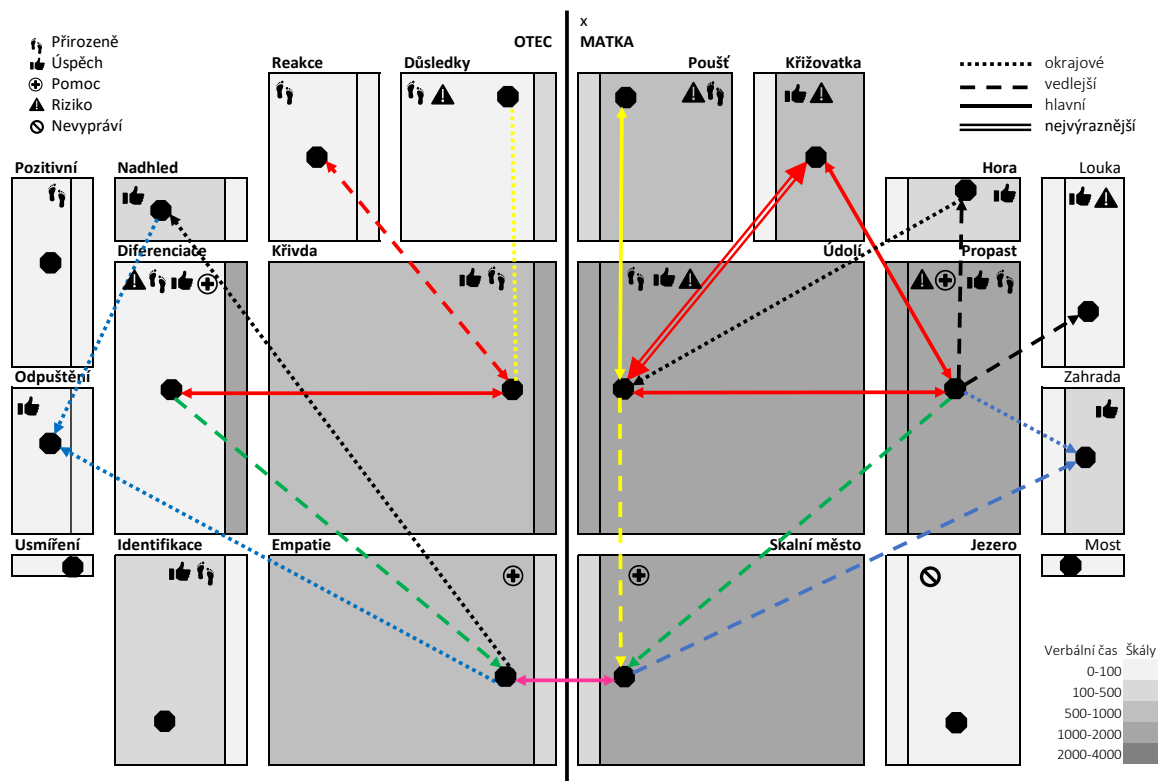
Model 7 – ToNaMOOMaK DVĚ-KRÁLOVNY (rozložení polí)

Kde a jak? MIRKA PŘIROZENĚ rozlišuje *Křivdy* na straně otce i matky s tím, že focus je směřován na matku. O-křivdou je sobectví a mnohaletý nezájem. M-křivdou je alkoholismus a s ním spojená řada převážně deficitních křivd nedostatečné péče a nemožnosti navázat blízkou vazbu. Aktivními m-křivdami byly verbální útoky a zákeřnost. S alkoholem byl spojen i zážitek traumatického charakteru, kdy MIRKA zachraňovala opilé nahé matce život. Dále PŘIROZENĚ rozlišuje *Důsledky* m-křivdy na její život. Negativně v narušeném pocitu bezpečí a zvýšené potřebě

kontroly a zadních vrátek a pozitivně ve vědomí vlastní síly. Matka je po smrti a o *Identifikaci* s ní NEVYPRÁVÍ. Hlavní ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou ve vztahu k matce byla *Reakce*. Po většinu života hledala rovnováhu mezi tím, jak s matkou být a zároveň se chránit před jejím destruktivním chováním. I zpětně po matčině smrti si není jistá, jestli udělala vše, co mohla. Výzvou byla i *Diferenciace* od matky. Ve vztahu k otci byl výzvou *Nadhled*, který ji umožnil změnit svá očekávání. Přijala to, co jí nemohl dát a otevřela se tomu, kým pro ni být mohl. POMOCÍ na poli *Diferenciace* bylo nastavení hranic vůči matce a vztah s přítelem. U otce pomohla *Diferenciace* k ekonomické soběstačnosti. Na poli *Empatie* byli POMOCÍ přátelé rodičů, kteří MIRCE vyprávěli o jejich životě a pomohli jí, aby jim porozuměla. POMOCÍ je i pozitivní *Identifikace* s otcem a blízký vztah, který v posledních letech mají. Potenciálním RIZIKEM by mohla být *Empatie* vůči matce. MIRKA opakovaně osciluje mezi výroky vyjadřující pochopení a nepochopení. Je jí nepříjemné, když o matce někdo mluví zle, protože si ji nechce připomínat v negativním světle. Odpuštění m-křivd se dostavilo až po matčině smrti. Do té doby setrvala vůči ní v poli *Diferenciace*. Není si jistá, jestli by odpustila, když by matka ještě žila. Odpuštění pomohlo, když se m-křivdy přestaly opakovat. Důkazem odpuštění je pro MIRKU hněv, který na matku cítí v souvislosti s její smrtí. Odpuštění m-křivdy bychom mohli nazvat „**Bezpečným odpuštěním**“. Odpuštění o-křivd bylo spojeno s *Nadhledem* vyjádřeným změnou očekávání a je typem „**Z-rozhodnutí**“. MIRKA navzdory závažným křivdám ze strany obou rodičů vykazuje vysokou míru zralého odpuštění (O_8, M_8).

Pro MARCELU je většina polí v současnosti RIZIKOVÝCH. ÚSPĚCHEM na poli Křivdy bylo uvědomění si deficitních křivd jako nedostatek lásky, podpory, vedení a přijetí. Aktivní křivdy rozlišovala PŘIROZENĚ a patří mezi ně především nesnášenlivost rodičů vůči její přítelkyni a upřednostňování bratra, který ji v dětství sexuálně zneužíval. Matku konzistentně popisovala jako zlou a zákeřnou. Nevypráví konkrétní příběhy m-křivd, ale obecné hodnocení matčina charakteru je veskrze negativní. Zazlívá jí způsob komunikace, sebelítost, neporozumění, vztahování se k druhým lidem, nedostatek prostoru a to, že jí brání sblížení s otcem. *Důsledky* rodičovských křivd ovlivňují celý její život a vnímá samu sebe jako oběť jejich chování. O *Empatii* ve vztahu k matce se snaží, ale na své vlastní chápaní výroky reaguje hněvem. Potenciálně RIZIKOVÁ je i *Identifikace* s otcem, kterého si idealizuje. Ani jeho hodnocení však není konzistentní v celém vyprávění. MARCELA má tendenci k mixovaným vztahům s těžko odlišenými hranicemi. Vnější *Diferenciace* proběhla, ale na vnitřní rovině je stále nedořešeným tématem. RIZIKOVÉ je i pole *Reakce* na matku. Osciluje mezi výbuchy hněvu reakce k-rodíči, útekem a sebezničujícím chováním reakce od-rodíče. Nejvíce výzev ÚSPĚŠNĚ překonala na poli *Diferenciace*. Navzdory své přirozené tendenci držet si od lidí odstup se jim otevřela a vytvořila přátelství. Další úspěšně zvládnutou výzvou bylo vnější oddělení od rodičů. MARCELA už řadu let žije mimo domov rodičů, cestovala a byla finančně nezávislá. Výzvou také bylo

uvědomění si deficitních rodičovských *Křivd*, které jí došly až poté, co se od rodiny oddělila. POMOCÍ byla na poli *Diferenciace* několikaletá terapie, partnerské vztahy a přátelství. U otce došlo k odpuštění typu „Pseudo-odpuštění“. Tvrdí, že „*ho má vyřešeného*“, ale příběh vyřešení nevypráví. U matky převládá „**Neodpuštění**“. I škála ZORK dosahuje výrazně negativních hodnot (O₋₃, M₋₃)



Model 8 – ToNaMOOMaK DVĚ-KRÁLOVNY (dynamika)

Pohyb participantek DVĚ-KRÁLOVNY je zaznamenán na výše uvedeném modelu (Model 8). Model má nízkou symetrii. Vývoj vztahu k rodičům probíhal odlišně. Rozptyl modelu je také nízký. Řada vazeb vyskytujících se v jiných modelech zde chybí a pět polí zůstalo nepojeno. Model zároveň vykazuje vysokou vyváženost mezi verbálním časem stráveným u jednotlivých polí. Jedním z důvodů, proč má model nižší symetrii a rozptyl je i to, že shrnuje zkušenosti pouze dvou participantek. Přesto je zřejmé, že proces odpuštění otci a matce probíhal odlišně.

Kudy? Pohyb mezi poli po asociačních sekvencích je následující: 1) REAKTIVNÍ trasa (červená): Na pravé-mateřské straně modelu je HLAVNÍMI a NEJVÝRAZNĚJŠÍMI vazbami tvořen trojúhelník REAKTIVNÍ trasy, který je společný většině kategorií participantů. Na levé-otcovské straně je trojúhelník tvořen pouze HLAVNÍ a VEDLEJŠÍ vazbou a není úplný. Zcela chybí spojnice mezi *Reakcí* a *Diferenciací*. 2) Trasa INTENZITY (žlutá) je na pravé-mateřské straně také zřetelnější než na levé-otcovské. Křivdy na straně otce byly v příběhu méně rozebírány, a tudíž i méně propojovány s *Důsledky* a *Empatií*. Křivda matky je HLAVNÍ vazbou propojena s *Důsledky*. Toto propojení odráží vyprávění MARCELY, která se k poli *Důsledků* opakovaně vracela. 3) Trasa VAZBY (zelená): U obou

rodičů je *Diferenciace* propojena s *Empatií* jednosměrnou VEDLEJŠÍ vazbou. Odráží příběh, kdy *Diferenciace* od rodiče otevírá prostor pro *Empatii*. 4) Trasa POROVNÁNÍ (růžová) propojuje mateřské a otcovské pole *Empatie*. Empatické přemýšlení o jednom z rodičů asociačně vedlo k empatii s druhým. 5) Trasa K-ODPUŠTĚNÍ (modrá): *Odpuštění* k matce vedlo skrze pole *Diferenciace* a *Empatie*. *Odpuštění* otci skrze pole *Nadhledu* a *Empatie*. *Empatie* se stala společným výchozím bodem pro *Odpuštění* oběma rodičům. Stejně jako v kategorii MAMA-BOY je vidět rozdíl ve způsobu odpuštění matce, který je propojen s *Empatií* a otci, který je propojen s *Nadhledem*. U obou případů se jedná o příběh MIRKY. Otcí odpouští mimo *Empatii* i tak, že k němu vědomě z *Nadhledu* mění svůj postoj a očekávání. Zatímco odpuštění matce je spojeno s *Empatií* a *Diferenciací*. MIRKA odpustila až když se od matky oddělila a částečně jí porozuměla. Mimo klasické trasy je možné na pravé-mateřské straně v černě značených trasách pozorovat dynamiku pohybu z *Diferenciace* k *Nadhledu* a zpětně ke *Křivdě*. Tato trasa odráží asociační sekvenci MARCELY, která si deficitní rodičovskou křivdu uvědomuje až po zkušenostech života s přítelkyní v zahraničí.

Příběhy MARCELY a MIRKY mají společné rysy v oblasti dlouhodobých deficitních i aktivních křivd, souvisejících s nedostatečnou a komplikovanou vazbou na matku. Obě mají za sebou zážitky traumatického charakteru. Každá dosavadním životním příběhem v oblasti odpuštění rodičům dochází k odlišným závěrům. Faktorů přispívajících k jejich životnímu příběhu je mnoho a zdaleka ne všechny mohly být postihnuty v jednom rozhovoru. Přesto na základě dostupných informací lze oba příběhy porovnat na úrovni vnějších okolností i osobních přístupů. 1) Rozdíly v okolnostech: Rodiče MIRKY jsou rozvedení, což umožnilo MIRCE v období dospívání navázat vztah s otcem nezávisle na matce. MARCELA také vyjadřovala touhu po bližším spojení s otcem, ovšem této koalici matka brání. MIRČINA matka už je po smrti a tato událost, jakkoliv bolestivá, MIRCE otevřela prostor k hlubšímu odpuštění. Křivdy se přestaly opakovat a MIRKA se tak necítí být matkou ohrožena, může se přestat chránit a odpuštění se stává bezpečnějším. Oproti tomu MARCELA se stále cítí matkou ohrožena a zraňována. 2) Rozdíly v přístupech: MIRKA vypráví koherentní příběh, který má v mysli utříděný a zpracovaný, přestože o některých událostech mluví nahlas poprvé v životě. MARCELIN příběh je chaotičtější a obsahuje mimo jiné nereflektovaná protichůdná hodnocení otce. MARCELA ve vztahu k otci volí přístup idealizace a křivdy z jeho strany neřeší. Přesto se však s hněvem vůči němu nevypořádala, nedošlo ke smíření a odpuštění. MIRKA prošla ve vztahu k otci procesem hněvu, diferenciace, empatie, nadhledu a dospěla k odpuštění, potažmo usmíření. MARCELA vykazuje projevy černobílého myšlení a štěpení. Otce vnímá pozitivně a matku negativně. MIRKA hodnotí oba rodiče realističtěji jako osoby s dobrými vlastnostmi, které oceňuje i negativy, se kterými sami zápasili. Odpuštění je podle MARCELY závislé na externích změnách rodičů, zatímco MIRKA se rozhoduje změnit svůj postoj. Co se týče důsledků křivdy, MARCELA samu sebe považuje

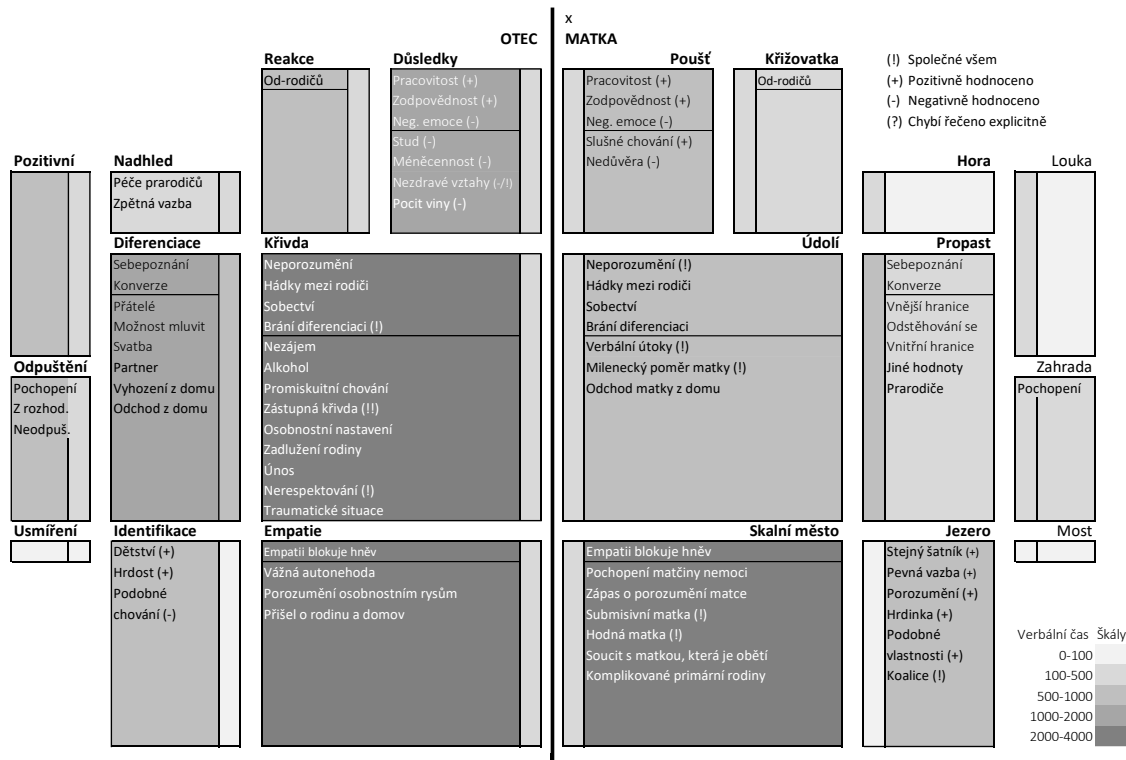
za obětí křivd a jejich důsledků a lituje se, zatímco MIRKA samu sebe hodnotí jako silnou ženu, která zvládla přežít zažitá traumata. MIRKA se jeví jako zralejší osobnost a vykazuje méně aktivních obranných mechanismů. Odpuštění považuje za vnitřní proces, za který má zodpovědnost nezávisle na změně chování rodičů. MARCELA podmiňuje své odpuštění externí změnou ze strany rodičů.

Kdo? Zástupkyněmi kategorie DVĚ-KRÁLOVNY jsou ženy, které spojuje identifikace s otcem a dlouhodobý konflikt s matkou. Obě pochází z disfunkčních rodin se zkušeností traumatického charakteru. Rodiny opouštěly záhy po dovršení dospělosti. Kde? Vývoj vztahu k rodičům procházel odlišnou dynamikou, model má nízkou symetrii i rozptyl. Nejvíce verbálního času strávily na polích *Křivdy*, *Diferenciace* a *Empatie*. Na otcovské straně zřetelněji vystupuje pole *Identifikace* a na mateřské straně *Důsledky* a *Reakce*. Kudy? REAKTIVNÍ trojúhelník je na mateřské straně úplný, zatímco na otcovské straně částečný. I trasa INTENZITY je na mateřské straně výrazněji propojena jak s *Empatií*, tak s *Důsledky*. Na trase K-ODPUŠTĚNÍ vede u otce k *Odpuštění* vazba z *Empatie* a *Nadhledu*, zatímco u matky z *Empatie* a *Diferenciace*. Jak? MIRKA ÚSPĚŠNĚ ve vztahu k matce překonala výzvy *Reakce* a *Diferenciace* a hledala rovnováhu v tom, jak být matce blízko a zároveň se nenechat vtáhnout do jejích závislostí. POMOCÍ jí byli přátelé a lidé z širší rodiny, kteří jí pomohli porozumět rodičům. Ve vztahu k otci byl ÚSPĚŠNOU výzvou nadhled a empatie. Pro MARCELU je většina polí RIZIKOVÝCH. ÚSPĚCHEM je uvědomění si deficitních křivd, kterému POMOHL *Nadhled* a vnější *Oddělení* se od rodičů. Typ odpuštění: Každá z žen se s rodinnou situací vyrovnává odlišně. Pro jednu je odpuštění funkční výhodnou strategií a pro druhou je za daných okolností nepředstavitelné. MIRKA má jednu z nejvyšších hodnot na škále ZORK (O_8, M_8) otci odpustila „**Z-rozhodnutí**“ na základě empatie a nadhledu. U matky převládá typ „**Bezpečného odpuštění**“ provázaného s empatií a oddělením. MARCELA má hodnoty naopak nejnižší (O_-3, M_-4), vůči otci užívá typ „**Pseudo-odpuštění**“. Deklaruje odpuštění, ale příběh o něm nevypráví, ani nevykazuje jiné znaky odpuštění. Ve vztahu k matce se vztahuje jednoznačně deklarovaným „**Neodpuštěním**“. Zralé odpuštění je úzce provázáno s dalšími aspekty osobnostní zralosti člověka.

8.4.9 FOTR-LOTR

Kdo? FOTR-LOTR je kategorie čtyř žen, u kterých převládá téma otcovské křivdy. Až na jednu účastnici výzkumu pochází z rozvedených rodin s křivdami traumatického charakteru. Rodiny opouštěly záhy po dovršení občanské dospělosti. Často se u nich vyskytuje téma zástupné křivdy¹². Přirozeně se identifikují s matkou a křivdu otce vůči matce vztahují sami na sebe, což procesu odpuštění dodává specifický rozměr. Tři ženy jsou v době výzkumu singl a jedna čerstvě vdaná. Společný pohled na rodiče má ze všech čtyř žen MONIKA, která pochází z úplné rodiny. Název FOTR-LOTR je slovní hříčkou se stejnojmenným filmem a podtrhuje identitu žen, které otci přisuzují

významnou křivdu a negativní vliv na sebe a své okolí. Název není zamýšlen pejorativně, ale má v kritickém čtenáři vzbudit otázku po jeho pravdivosti. Zároveň by u žen v této kategorii možná podnítil touhu otce bránit, čímž by rozehrál vnitřní ambivalentní dynamiku vztahu k otci, která byla v rozhovorech patrná. Rozložení polí a přiřazená hesla jsou zachycena na modelu níže (Model 9).



Model 9 – ToNaMOOMaK FOTR-LOTR (Rozložení polí)

Kde a jak? SÁRA PŘIROZENĚ rozlišuje *Křivdy* obou rodičů. O-křivdou je dlouhodobý nezájem. Zástupnou o-křivdou je promiskuita a alkoholismus, které přispěly k vážným psychickým problémům matky. M-křivdou byly urážky a nadávky spojené s příznaky rozvíjející se matčiny schizofrenie. *Důsledky* o-křivd rozpoznává ve studu, komplexu méněcennosti a vytváření nezdravých traumatizujících a zneužívajících partnerských vztahů. V dětství, před krizí způsobenou rozvodem, se s oběma rodiči PŘIROZENĚ *Identifikovala*. ÚSPĚŠNĚ dochází k *Nadhledu*, že v době rozvodu rodičů nezůstala sama, protože o ni pečovali prarodiče. ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou byla *Empatie* vůči matce a porozumění její nemoci. I vůči otci byla *Empatie* výzvou. Až otcova vážná autonehoda a ohrožení na životě přispěly k *Empatičtějšímu* pohledu na něj. Na poli *Identifikace* bylo pro SÁRU výzvou uvědomit si, jak moc je svým rodičům podobná ve věcech, které jí na nich vadí. K Identifikaci s negativní stránkou rodičů a následném odpuštění ji pomohlo vědomí vlastní viny a přijetí odpuštění pro sebe samu. V *Reakci* na otce bylo výzvou nastavit jasné hranice a chránit sebe a matku a posléze si k otci hledat zpět cestu. POMOCÍ na poli *Diferenciace* od rodičů je pro SÁRU konverze a zbožnost. Ze vztahu s Bohem čerpá odpuštění pro sebe, a to jí motivuje odpustit

otci a uzdravení, které ji pomáhá přijímat nemocnou matku. Ze SÁŘINA vyprávění se v současnosti žádná část nezdá RIZIKOVÁ. Odpuštění matce bylo výrazně ovlivněno *Empatií*, šlo tedy o odpuštění typu „**Pochopení**“. K odpuštění otci zásadním způsobem přispěla identifikace s ním a nadhled, jedná se o typ odpuštění „**Z-rozhodnutí**“. Poté, co otci odpustila, se mu přestala vyhýbat a místo toho začala aktivně vyhledávat vztah. I po jeho smrti opakuje a prohlubuje SÁRA odpuštění, když si uvědomí další deficitní křivdy a střetne se s novými důsledky křivdy na svůj život. Odpuštění je pro ni ukončené a zároveň je připravena jej zopakovat a prohloubit. U SÁRY bylo odpuštění podmíněno interními vlivy změny jejího postoje, a ne externí změnou otce. Vykazuje známky poměrně zralého odpuštění r-křivd, které vypráví s časovým odstupem několika let (M_6, O_6).

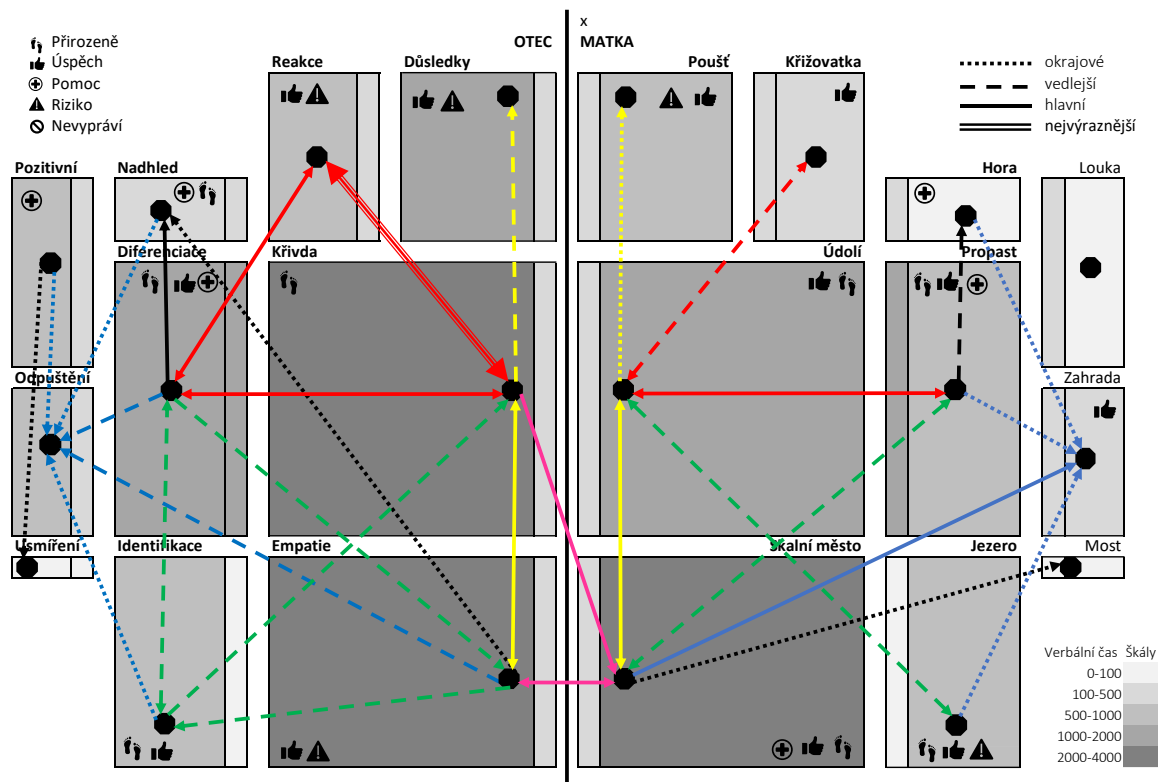
JŮLIE v současnosti PŘIROZENĚ vnímá *Křivdu* především ze strany otce. Hlavní zástupnou křivdou je agresivní a násilné chování k matce (od hádek po sexuální prodej). Nikdy JŮLII neoslovil jménem, využíval ji jako prostředníka manželských konfliktů a v dětství ji také vystavoval traumatickým situacím sexuálního charakteru. M-křivdou bylo to, že matka opustila rodinu a nechala JŮLII a jejího bratra žít s otcem. Je si PŘIROZENĚ vědoma *Důsledků*, které křivdy měly na její život včetně strachu, studu, koktání a tendence vstupovat do vztahů s muži podobných otci. PŘIROZENOU *Reakcí* na rodičovské křivdy byla reakce od-rodice. PŘIROZENĚ se chtěla od rodičů *Diferencovat*. ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou pro JŮLII byla *Empatie* vůči matce. Dlouho nerozuměla tomu, proč od rodiny odešla a nevzala je s sebou. Matčin odchod hodnotí jako jedinou křivdu z její strany. K porozumění jí POMOHLO matčino vyprávění. Na základě toho JŮLIE matku pochopila a *Odpustila* jí. Po období vzájemného odcizení jsou si nyní obě ženy blízké a JŮLIE se s matkou zřetelně *Identifikuje*. První ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou ve vztahu k otci bylo pro JŮLII uvědomění deficitní i aktivní křivdy z jeho strany. Druhou výzvou byla *Diferenciace*, ta byla náročná vzhledem k tomu, že s otcem po odchodu matky zůstala žít v jednom domě. Druhou výzvou na poli *Diferenciace* bylo sdílení příběhu s druhými lidmi. Poté, co tuto výzvu splnila a otevřela se druhým, tak v jejich porozumění a blízkosti našla POMOC. Skrze přátelství získala i novou rodinu. *Diferenciace* od matky také POMOHLA k následnému sblížení. RIZIKEM pro JŮLII je život v *Důsledcích* otcových křivd, které jsou v současnosti tak negativní a výrazné, že blokují její schopnost otci odpustit. Dalším rizikem neodpuštění je přílišná *Identifikace* s matkou, která se projevuje akcentovanou zástupnou křivdou. Odpuštění otci podmiňuje tím, že by mu odpustila i matka. JŮLIE se nepohybuje na poli *Empatie* vůči otci. Odpuštění matce je typem „**Pochopení**“. Ve vztahu k otci převládá jednoznačné „**Neodpuštění**“. Na škále ZORK je u JŮLIE patrný největší bodový rozdíl mezi odpuštěním matce a otci, celých 9 bodů (M_5, O_-4).

MONIKA PŘIROZENĚ vnímá *Křivdu* především ze strany otce, v jeho osobním nastavení projevujícím se nezájmem, necitlivostí, nepřijetím jejího partnera a autoritativní výchovou.

Zástupnou křivdou je jeho tvrdost vůči matce. Ze strany matky během dospívání vnímala nedostatek pochopení. Od obou rodičů prožívala jako křivdu to, že jí bránili v osamostatnění. ÚSPĚŠNĚ překonanou výzvou bylo pochopení rodičů na poli *Empatie*. Tvrdí, že pokud by se do nich dovedla vžít dřív, tak je v odpuštění dál. Výzva spočívala v překonání hněvu a vcítění se do rodičů. Na straně otce jí k tomu pomohlo slyšet vyprávění vzdálenějších příbuzných o jeho životě a rodině, ze které pocházel. Druhá významná výzva se nacházela na poli *Diferenciace*, jejím završením se stala svatba. Svatba proběhla pár týdnů před výzkumným rozhovorem. Potenciálně RIZIKOVÁ pro MONIKU byla *Reakce* na otce. Ve vztahu k otci PŘIROZENĚ volí strategie od-rodíče. Ráda by se otce přestala bát a dovedla si stát za svým a reagovat směrem k-rodíči. Druhou RIZIKOVOU oblastí je *Identifikace* s matkou a zástupná křivda ze strany otce, která blokuje odpuštění. Má blíže k matce než k otci. POMOCÍ ve vztahu k otci byla *Pozitivní* externí změna na jeho straně. Na svatbě se zachoval nad očekávání dobře a pro MONIKU to vyvážilo mnoho předchozích křivd. Na druhou stranu tento zážitek pro ni byl v době rozhovoru velmi čerstvý a sama neví, jak dlouho pozitivní změna vydrží. V odpuštění matce MONICE pomohl *Nadhled* a *Empatie*. Nadhled ve smíření se s tím, jaká matka je. Odpuštění m-křivd je typem „**Pochopení**“. Ve vztahu k otci zatím převládá „**Neodpuštění**“, ovšem vzhledem k čerstvým zážitkům blízkosti se MONICE otevírá možnosti odpuštění skrze „**Sbližení**“. Na škále ZORK dosahuje rozporuplných výsledků (M_5, O_-1).

EVA PŘIROZENĚ vnímá *Křivdu* ze strany otce i matky s tím, že o-křivda je výraznější. Společnou křivdou je neporozumění, nenaplňování potřeb, sobectví a hádky vedoucí k rozvodu. O-křivdy přičítá otcovým osobnostním rysům tvrdosti, lenosti, necitlivosti a tendencí k závislostem. Jako nejzávažnější křivdu v dětství prožívala to, když jí unesl. Matce vyčítá, že nebojovala za manželství, našla si milence a nerespektuje její finanční pomoc otci. PŘIROZENÁ je i její *Empatie* vůči matce o jejíž rodině detailně vypráví. PŘIROZENĚ se *Identifikuje* s matkou. ÚSPĚŠNĚ překonanou výzvou pro EVU bylo vyrovnat se s řadou negativních emocí, které v *Důsledcích* r-křivd měla. POMOHLO jí v tom porozumění rodičům. ÚSPĚŠNOU výzvou na poli *Empatie* bylo porozumění otci a důvodům, které měl k únosu a porozumění matce, proč nenašla sílu zůstat v manželství. V oblasti *Diferenciace* bylo výzvou otevřít se druhým lidem. Největším ÚSPĚCHEM na poli *Reakce* bylo pro EVU to, že se jí podařilo seznat celou rodinu u příležitosti svých narozenin. POMOCÍ byla pro EVU *Diferenciace* od rodičů, odstěhování a s tím spojené snížení intenzity konfliktů. Zároveň se v prostoru odděleném od rodičů setkává s přáteli a především s partnerem, který jí pomáhá a doplňuje to, čeho se jí od rodičů nedostává. RIZIKEM je setrvávání v *Důsledcích* r-křivd. Sama o sobě hovoří jako o člověku se spasitelským komplexem, který se snaží o ostatní pečovat, protože oni péči o sebe navzájem vzdávají. Tato role jí blokuje v jejím osobním a profesním životě. Druhá potenciálně RIZIKOVÁ oblast je *Empatie* vůči otci. Je si vědoma toho, že ze soucitu pečuje o otce, který ji opustil a finančně ho

dotuje navzdory varování okolí. Příběh vyprávěný na poli *Odpuštění* je specifický v tom, že odpuštění rozumí partikulárně, a ne globálně. Jsou konkrétní r-křivdy, které pomocí „**Pochopení**“ odpustila: otcův únos a negativní postoj matky. Zároveň odpuštění partikulární automaticky nerozšíří globálně. Rodičům neodpustila to, že vzdali vztah a rozešli se před řadou let. Pro své neodpuštění argumentuje tím, že stále žije v důsledcích r-křivd. Jedná se o typ partikulárního odpuštění. Na škále ZORK dosahuje nižších pozitivních hodnot (M_2, O_3). Odpuštění typu „**Pochopení**“ s sebou navíc nese RIZIKO nedostatečného nastavení hranic.



Model 10 – ToNaMOOMaK FOTR-LOTR (dynamika)

Model 10 zaznamenává dynamiku pohybu participantek mezi poli. Má vysoký rozptyl i počet vazeb. Pouze jediné pole zůstalo nepropojené. Úroveň symetrie je střední a vyváženost verbálního času také. Na úrovni rozptylu, symetrie i vyváženosti převládá levá-otcovská strana modelu.

Kudy? Pohyb mezi poli po asociačních sekvencích je následující: 1) REAKTIVNÍ trasa (červená) je zřetelná ve vztahu k otci a částečná ve vztahu k matce. Tento jev byl patrný u kategorií, kde převažoval důraz na jednoho z rodičů. Výzvou na cestě k odpuštění pro ženy bylo změnit přirozenou tendenci reagovat směrem od-rodice a nastavit si vlastní hranice. S nastavením hranic dále souvisela výzva k rozlišení křivdy, které se dopustil otec na matce a které na ní samotné. 2) Trasa INTENZITY (žlutá) je u obou rodičů podobná. HLAVNÍ propojení *Křivdy* je s polem *Empatie*, zatímco VEDLEJŠÍ a OKRAJOVÉ jednosměrné s poli *Důsledků*. Pole *Důsledků* je s *Křivdou* silněji propojeno u otce, protože u něj vnímá silnější křivdu a vážnější důsledky. 3) Trasy POROVÁNÍ (ružové) jsou

dvě HLAVNÍ. Trasa spojující *Empatii* na obou stranách modelu je patrná téměř u všech skupin participantů. Netytická je ovšem jednosměrná HLAVNÍ asociační vazba vedoucí od *Křivdy* otce k *Empatii* matky. Tato vazba odráží zkušenost participantek se zástupnou křivdou. Křivda ze strany otce je v mysli a zkušenosti participantek propojena s lítostí a empatickým pohledem na matku.

4) Trasy VAZBY (zelené) jsou na straně otce plnější než na straně matky především ve spojitosti s polem *Identifikace*. Přestože se s otcem ženy identifikovaly méně. 5) Trasy K-ODPUŠTĚNÍ (modré) vedou u obou rodičů z polí *Empatie*, *Nadhledu*, *Diferenciace* a *Identifikace*. U otce navíc ještě z pole *Pozitivní*. Nejvýraznější vazba vede z pole *Empatie* (u matky HLAVNÍ a u otce VEDLEJŠÍ). Pole *Empatie* se zdá pro ženy kategorie FOTR-LOTR jako zásadní pro odpuštění. Oblasti, která jsou v *Empatii* potenciálně riziková jsou následující. Jednak může být *empatie* u zástupných křivd blokována napětím mezi rodiči, kdy *empatie* vůči jednomu znamená „zradu“ na druhém. Druhým rizikem může být přílišná *empatie*, která nedovede nastavit hranice. Ve vztahu k otci je patrná vazba vedená z pole *Pozitivní*, ta odráží zkušenost žen s tím, že odpouští až když dojde k externí změně v chování na straně otce. Jak u otce, tak matky je vazba mezi *Identifikací* s rodičem a *Odpuštěním*.

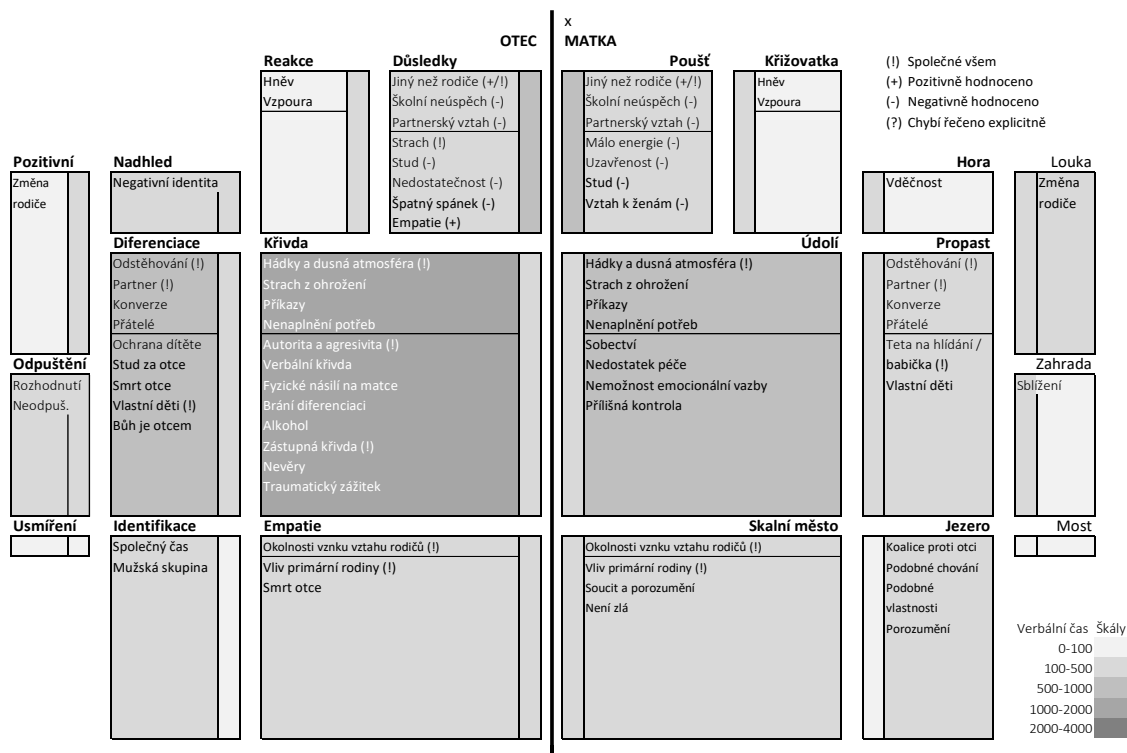
Kdo? FOTR-LOTR je kategorie čtyř žen, u kterých převládá téma otcovské křivdy. Pochází z rozvedených rodin s křivdami traumatického charakteru. Rodiny opouštěly záhy po dovršení dospělosti. Typickou je zástupná křivda. Identifikují se s matkou a křivdu otce, vztahují na sebe.

Kde? Pole s vyšší mírou verbálního času jsou pole *Křivdy*, *Empatie*, *Diferenciace* a *Důsledků* na straně otce a *Empatie* na straně matky. Model má vysokou rovinu rozptylu a střední symetrii. Kudy? REAKTIVNÍ sekvence je na straně otce úplná a na straně matky částečná. Trasa INTENZITY, VAZBY a K-ODPUŠTĚNÍ mají podobnou strukturu. *Odpuštění* je propojeno s polem *Empatie*, *Diferenciace*, *Identifikace* a *Nadhledu*, u otce navíc ještě s polem *Pozitivní*. Jak? PŘIROZENĚ vnímají *Křivdu* na straně obou rodičů. V *Reakci* na křivdu PŘIROZENĚ volí strategie směrem od-rodiče. Stahují se, nejsou konfliktní a hněv obrací proti sobě. Časem ÚSPĚŠNĚ nastavují hranice. Na jednu stranu jsou na to hrdy, ale zároveň prožívají lítost a výčitky svědomí. Vypráví o ÚSPĚŠNĚM oddělení se od otce i matky na vnější i vnitřní rovině skrze odstěhování se, jiné hodnoty a konverzi. Na poli *Diferenciace* je pro ně POMOCÍ blízkost přátel, prarodičů a partnera. Ženy se PŘIROZENĚ v dětství s otcem identifikovaly, následně zažily zklamání a jen některé si k němu znovu ÚSPĚŠNĚ nachází cestu. *Identifikace* s matkou byla pro ženy PŘIROZENÁ a kompenzovala nedostatečnou vazbu s otcem. Matky žen z kategorie FOTR-LOTR jsou submisivní a podobné svým dcerám. Dvě z nich řeší rodinnou situaci nevěrou a odchodem od rodiny, jedna zůstává dlouhodobě ve zneužívajícím vztahu a od jedné odešel muž. Zásadní význam má pole *Empatie*, ženy se v něm PŘIROZENĚ pohybují, ÚSPĚŠNĚ překonávají jeho výzvy v porozumění a následném odpuštění rodičům. Zároveň je *Empatie* potenciálně RIZIKOVÁ ve chvíli, kdy *empatie* vůči jednomu z rodičů blokovala *empatii* vůči druhému

a když kvůli empatii nebyly schopny nastavit potřebné hranice např. vůči závislému chování rodiče. **Typ odpuštění:** Převládající typ odpuštění je „**Porozumění**“, se kterým přistupují více či méně zrale ke svým matkám a v jednom případě i otci. Ve vztahu k otci se vyskytuje „**Neodpuštění**“. V jednom případě došlo odpuštění otci „**Z-rozhodnutí**“. Ve všech případech hrála roli empatie. Průměrná hodnota odpuštění na škále ZORK je střední (\bar{X} 3,0). Ani jedna nepovažuje odpuštění otci za úplné: SÁRA odpuštění obnovuje a prohlubuje, MONIKA odpustila částečně a cítí negativní emoce, EVA odpustila částečně a JÚLIE není připravena otci odpustit vůbec. U žen, které odpouštěly na základě interních procesů, bylo odpuštění závislé pouze na nich samotných a mohlo k němu dojít. Zatímco ženy, které odpuštění podmiňovaly externí změnou rodiče (omluvou), byly na tomto faktoru závislé a ne vždy k odpuštění došly. Na příkladu EVY je vidět, že jednu křivdu odpustila na základě interní empatie a druhou křivdu, kde očekávala externí změnu, neodpustila, protože změna nenastala.

8.4.10 NA-OBOU-FRONTÁCH

Kdo? Zástupci této kategorie jsou HUGO a DOMINIKA. Křivdu prožívali rovnoměrně na straně otce i matky a bylo pro ně náročné si k nim vybudovat blízký vztah. Oproti PO-HÁDKOVÝM rodinám se jejich primární rodiny jeví jako méně funkční. Oba pochází z rozvedených rodin. K rozvodu došlo během dospívání. V období mladé dospělosti vstoupili do dlouhodobého partnerského vztahu. DOMINIKA je vdaná a má dítě. HUGO žije s přítelkyní a založení rodiny aktuálně zvažují. Název



Model 11 – ToNaMOOMaK NA-OBOU-FRONTÁCH (rozložení polí)

kategorie NA-OBOU-FRONTÁCH vyjadřuje aspekt obou příběhů, kdy participantí obrazně bojují na obou rodičovských frontách. Nebylo jednoduché si vytvořit vazbu ani na jednoho z rodičů. Ani jeden z rodičů není idealizován na úkor druhého, ale hrdina tak zůstává osamocen. Válečná asociace *front* vystihuje primární reakci na rodiče, kterou je konflikt. Rozložení polí je zachyceno níže (Model 11).

Kde a jak? HUGO PŘIROZENĚ rozlišuje *r-křivdu*, popisuje její *Důsledky* na svůj život, je schopen *Empatie* a *Nadhledu*. Otce popisuje jako agresivního, pravidelně opilého, netečného a nepřítomného. I on zažívá zástupné křivdy. V konfliktech se zastává matky a otec se stává společným nepřitelem. Dětství se pro něj nese v duchu *o-křivd*. Od matky vnímal silné a sevřené hranice, naplánování života a úkolování. Na vztahové úrovni se s matkou necítil propojený. Vybavují se mu i vulgární oslovení a nadávky. *M-křivda* pro něj nabrala výraznější podobu později v životě. Od dětství PŘIROZENĚ reaguje na rodiče agresivitou směrem k-rodíči. ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou jsou oblast *Empatie* vůči matce a pole *Identifikace* s matkou a s otcem. POMOCÍ jsou alternativní postavy, babičky, sestry, přátelé a nadřízený v práci. HUGO rozumí otcovství a mateřství v rozšířeném archetypálním významu. Každý muž, se kterým se setká, je pro něj potenciálně otcem a každá žena matkou. Roviny *Identifikace* a *Diferenciace* u jiných participantů odděleny jsou v HUGOVĚ vyprávění provázány. POMOCÍ je pro něj *Diferenciace*, partnerský vztah, díky kterému získává nový *Nadhled* nad rodinný systém, ve kterém vyrůstal. POMOCÍ k *Empatii* vůči matce je *Pozitivní* změna na její straně, díky které je otevřenější. RIZIKEM je *reakce* na matku, stále na ní reaguje agresivně a tvrdě, z rozmaru, je to nástroj pomsty. Ve vztahu k matce a *Důsledkům* *m-křivdy* sám sebe vnímá jako trvalou oběť. I ve vztahu k otci si vytvořil negativní identitu postavenou na tom nebýt jako on. Rozlišuje mnoho důsledků křivdy na jeho život, které ovlivňují i jeho partnerský život. RIZIK si je vědom a odpuštění je podle něj nástrojem, který mu může pomoci. HUGO má za to, že je ve vztahu k rodičům teprve na cestě k odpuštění. Odpuštění považuje za ideální stav vztahu, kterého ani nejde docílit. Přesto zdůrazňuje svou aktivní snahu vztah ke svým rodičům dořešit. Jako pozitivní efekt odpuštění si představuje to, že se o své předky bude moci znovu opřít a čerpat z nich sílu. ÚSPĚCH na poli odpuštění je v tom, že už začal. Ve vztahu k otci však stále dominuje „**Neodpuštění**“. ÚSPĚCHEM bylo navázání bližšího vztahu s matkou skrze společné téma výchovy dětí. Odpuštění matce může být typem odpuštění skrze „**Sbližení**“ propojené s polem *Identifikace*. Na škále ZORK dosahuje HUGO středně pozitivních výsledků s tím, že v odpuštění matce je dále (M_5, O_2).

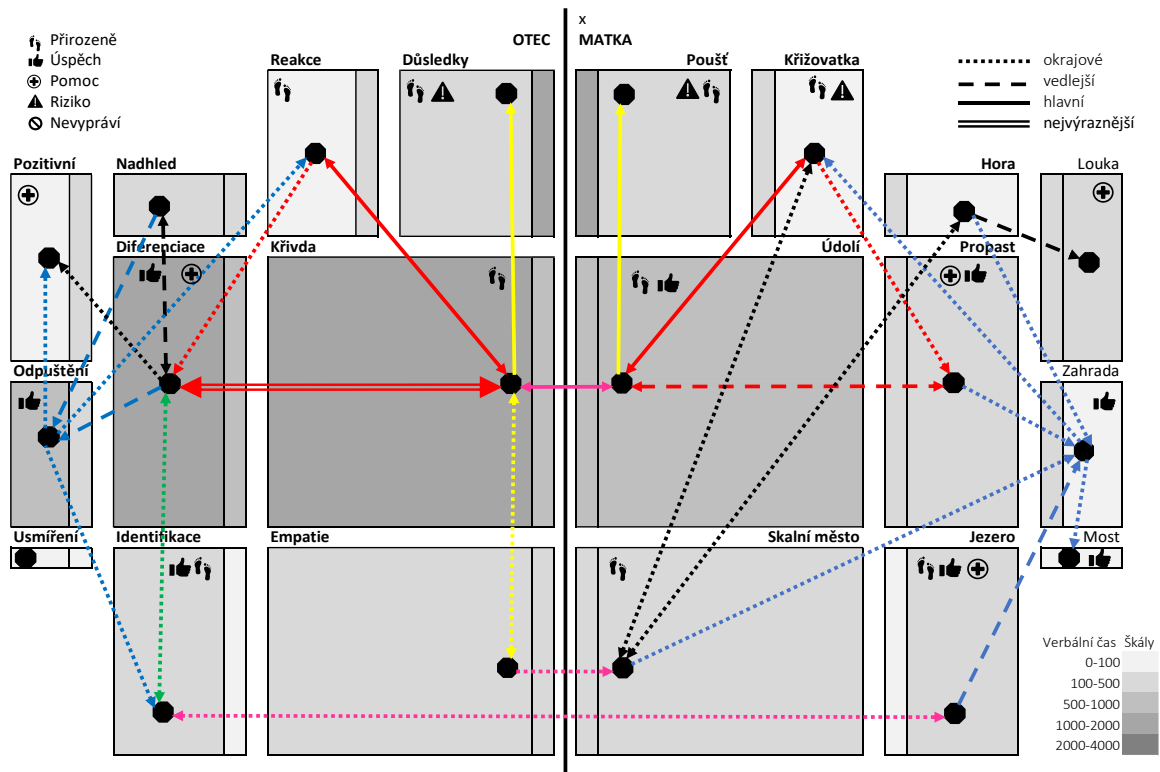
DOMINIKA PŘIROZENĚ rozlišuje *r-křivdy* i s jejich *Důsledky*. Ve vztahu k otci žila ve strachu z autority, agresivity a vulgarity. Vyslechla rozhovor, ve kterém o ní za jejími zády otec mluvil urážlivě. Jako zástupnou křivdu popisuje fyzické násilí na matce a opakované nevěry. Otec na návštěvy za svou milenkou vodil i malou DOMINIKU, která situaci nerozuměla. Jako traumatický zážitek uvádí situaci, kdy otec ohrožuje matku nožem. V období dospívání těžce nesla otcovu

kontrolu a nepřístupnost k dialogu. Matku popisuje jako chaotickou, divokou, sobeckou a málo pečující. Kvůli matčiným koníčkům a podnikání se o chod domácnosti starala DOMINIKA s mladší sestrou. Matka se od nich v době DOMINIČINY puberty odstěhovala. Vztah k matce má, ale dle jejího pohledu jen v povrchně kamarádkém rozměru. Chybí jí vazba matka-dcera. Tento fakt si dlouho neuvědomovala a vědomí deficitních mateřských křivd bylo ÚSPĚŠNĚ překonáno za POMOCI skupiny přátel v prostoru *Diferenciace*. Na poli Důsledků popisuje problémy ve studiu, dlouhodobý hněv a nepřístupnost k druhým lidem. ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou byla *Diferenciace* od otce, se kterým po matčině odchodu žila v jedné domácnosti. Oddělení bylo explicitně vyjádřeno svatbou, po které se vztahy s otcem značně zlepšily. Na poli *Diferenciace* se setkala s lidmi, kteří ji rodiče nahrazovali. Výzvou byla *Identifikace* s matkou. Podobně jako v příběhu HUGA i v příběhu DOMINIKY je zdůrazněná vazba na jinou osobu mateřského charakteru, která POMOHLA dotyčného dosytit a otevřela prostor pro následné sblížení s matkou. V DOMINIČINĚ životě tuto roli zastala paní na hlídání. *Empatie* a *Identifikace* s matkou byla POMOCÍ k odpuštění m-křivdy. Pozitivní efekt přineslo i pole *Diferenciace* od matky i otce. POMOCÍ je i *Pozitivní* změna na straně rodiče. RIZIKOVÁ nebyla kódována žádná oblast a současný stav je pro ni vyhovující. Odpuštění o-křivdy bylo typem odpuštění „**Z-rozhodnutí**“. Odpustila všechny křivdy najednou. Dospěla k tomu po odstěhování a nedovede si představit odpuštění bez nastavení hranic. Závěr procesu odpuštění popisuje jako opakované rozhodování se odpustit spojené s modlitbou. Emocionální odpuštění se dostavilo až časem a projevuje se tím, že křivdy přijala jako součástí svého životního příběhu. Nejsou pro ni rušivé a blokující. Matce odpustila to, že jí nebyla matkou na základě naslouchání jejímu příběhu. Jedná se o odpuštění typu „**Sblížení**“. Na škále ZORK dosahuje velmi vysokých hodnot (M_9; O_8).

Model NA-OBOU-FRONTÁCH vykazuje střední rozptyl cest, nízkou symetrii a vysokou vyváženost. Střední rozptyl je ovlivněn nižším počtem participantů. Nízká symetrie naznačuje odlišné vyprávění o otci a matce. Vysoká vyváženost znamená rovnoměrné rozložení pozornosti mezi poli. Nejvyšší verbální čas má pole otcovské *Křivdy* a *Diferenciace* a společných *Důsledků*.

Kudy? Pohyb mezi poli po asociačních sekvencích je následující: 1) REAKTIVNÍ trasa (červená) je na obou stranách úplná, ale na straně otce je výraznější vazba mezi *Křivdou* a *Diferenciací*. Zde se jedná o vliv příběhu DOMINIKY, která zůstala s otcem v jedné domácnosti v období dospívání a diferenciaci vůči němu pro ni bylo silným tématem. 2) Trasa INTENZITY (žlutá) je na obou stranách symetricky výraznější od *Křivdy* k *Důsledkům*. Oba participanty si byli vědomi důsledků r-křivd na jejich život. Přímá vazba *Křivdy* na *Empatii* v příbězích téměř chybí. 3) Trasy POROVNÁNÍ (růžová) jsou mezi *Křivdou*, *Empatií* a *Identifikací*. Nemá patrná žádná křížená vazba naznačující téma zástupné křivdy. 4) Trasa VAZBY (zelená) v modelu téměř chybí. Tento jev může odrážet problematickost vytvoření blízké vazby s rodiči. 5) Na trasách K-ODPUŠTĚNÍ (modré) je patrná větší

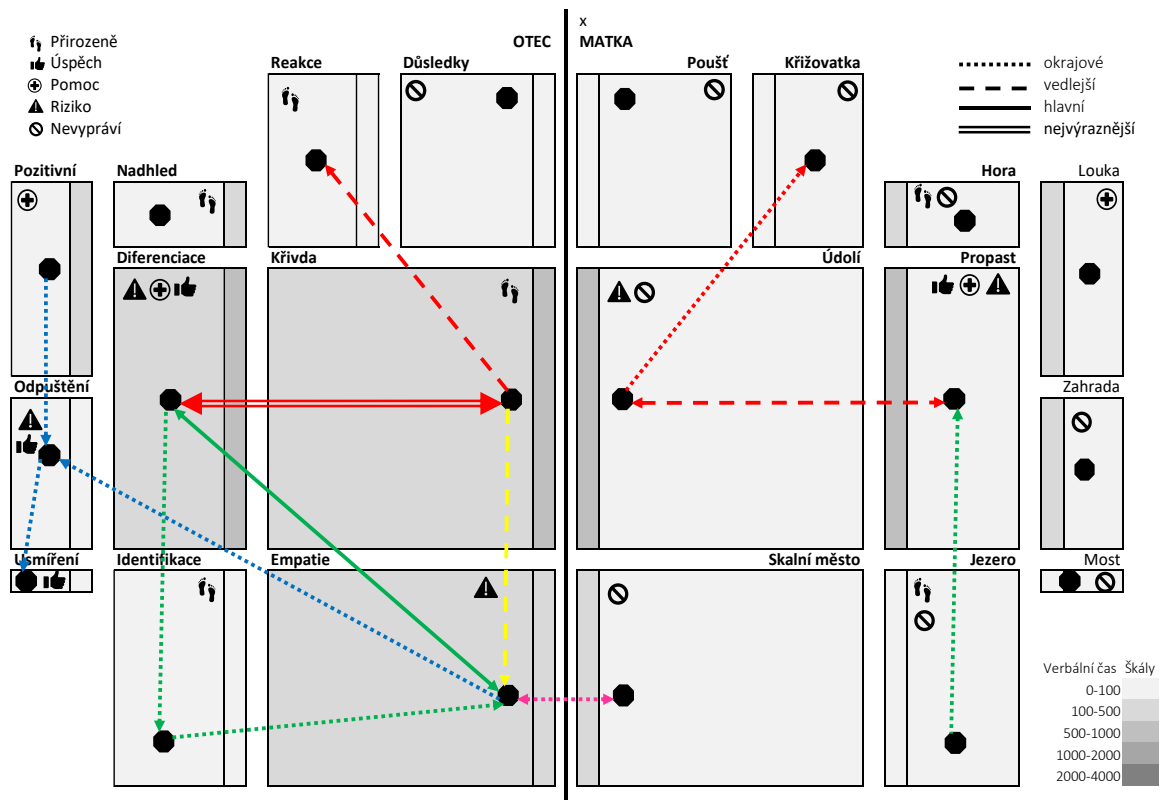
asymetričnost. Ve vztahu k otci k *Odpuštění* dospěli nejčastěji z polí *Nadhledu* a *Diferenciace*. Jedná se o příběh DOMINIKY, která byla schopna otci odpustit poté, co se od něj odstěhovala. Zatímco na mateřské straně k *Odpuštění* vedla VEDLEJŠÍ cesta z *Identifikace*. Zde je odraz příběhu, kdy oba participanti odpouští poté, co se jim podařilo s matkou navázat bližší vztah. Pole *Smíření* bylo v modelu propojeno s *Odpuštěním* pouze na mateřské straně



Kdo? Participanti pochází z rozvedených rodin a křivdy vycházející z nedostatečně vybudované vazby na rodiče vnímají rovnoměrně ze strany otce i matky. Žijí v dlouhodobém partnerském vztahu. **Kde?** Nejvyšší verbální čas má pole otcovské *Křivdy* a *Diferenciace* a pole společných *Důsledků*. **Kudy?** REAKTIVNÍ trojúhelník je patrný u obou rodičů. Trasa INTENZITY je hlavní vazbou propojena s *důsledky* a pouze okrajově s *Empatií*. Trasa VAZBY je v modelu velmi málo zastoupena. Vedlejší trasy K-ODPUŠTĚNÍ u otce vedly z pole *Nadhledu* a *Diferenciace*. Na straně matky vedla vedlejší vazba z pole *Identifikace* a okrajově z polí *Empatie* a *Nadhledu*. **Jak?** PŘIROZENĚ rozlišují i křivdy a jejich důsledky. PŘIROZENÁ reakce na křivdu v konfliktu je *k-rodíči* a RIZIKEM je setrvání v této reakci projevující se pomstou. ÚSPĚŠNĚ zvládnutou výzvou byla *Diferenciace* od rodičů i *Identifikace* s nimi. Na poli *Diferenciace* jim bylo POMOCÍ navázání blízkých vztahů s prarodiči a dalšími postavami „rodičovského charakteru“, u kterých se mohou „dosytit“. **Typ odpuštění:** Participanti volí styl odpuštění „*Sblížení*“ ve vztahu k matkám. Reagují tak odpuštěním na zážitek vzájemného propojení, ke kterému došlo v dospělosti. Tento zážitek

V dětství se PŘIROZENĚ *Identifikoval* s oběma rodiči, změna nastala v období dospívání, nyní má blíže k matce, zatímco ze strany otce je patrný konflikt. PŘIROZENĚ o obou rodičích dovede mluvit *Pozitivně* a jsou věci, kterých si na nich váží, i když jim nerozumí a nechtěl by být jako oni. *Empatie* je dalším prostorem, ve kterém se dovede PŘÍPROZENĚ pohybovat, ve vztahu k otci je však potenciálně RIZIKOVÁ kvůli bezprostřednímu „omlouvání“ otcova chování a pocitu, „že musí odpustit“. PAVEL z matčiny strany nepopisuje žádnou křivdu a proces odpuštění tak neměl potřebu iniciovat. Ve vztahu k matce tak odpuštění „Není potřeba“. Ve vztahu k otci je příběh pestřejší, verbální křivdy PŘIROZENĚ vnímá a zároveň na ně vnitřně reaguje okamžitou empaticky motivovanou odpouštějící reakcí uvozenou slovem „musím“. Jedná se o typ „Pseudo-odpuštění“.

Níže uvedený model (Model 14) vykazuje známky nízkého rozptylu a symetrie. PAVEL se pohyboval v omezeném prostoru na otcovské straně. Vyváženost verbálního času je vysoká. Specifikem je to, že značná část polí nebyla vůbec kódována.



Model 14 – ToNaMOOMaK DVA-KOHOUTI (dynamika)

Kudy? Pohyb mezi polí po asociačních sekvencích: 1) REAKTIVNÍ trasa (červená) je u obou rodičů částečná. NEJVÝRAZNĚJŠÍ vazba je mezi otcovskou *Křivdou* a *Diferenciací*. Na straně matky je vedlejší a odráží část vyprávění přisouzené oběma rodičům. Vazba mezi *Reakcí* a *Diferenciací* chybí úplně. 2) Trasa INTENZITY (žlutá) je v příběhu kódována mezi otcovskou *Křivdou* a *Empatií*. 3) Trasa VAZBY (zelená) je výraznější u otce, kde vytváří trojúhelníkovou asociační strukturu *Diferenciace* umožňující *Empatii* vedoucí zpět k *Diferenciaci*. 4) Trasa POROVNÁNÍ (růžová) je lehce naznačena

mezi poli empatie. 5) Trasy K-ODPUŠTĚNÍ (modré) se vyskytují na straně otce. K *Odpuštění* směřují z pole *Empatie* a *Pozitivní*. Vazba z pole *Pozitivní* odráží omluvu otce *Odpuštění* a *Usmíření*.

Kdo? Pochází z úplné rodiny s důrazem na o-křivdu. Kde? Výrazně zastoupenými poli jsou pole otcovské a společné *Křivdy*, *Empatie* a *Diferenciace*. Ve vztahu k matce v rozhovoru nevypráví. Kudy? REAKTIVNÍ vazba je částečná. Ve vztahu k otci je patrná trasa VAZBY. Chybí trasa INTENZITY ve vztahu k *Důsledkům*. Vazba K-ODPUŠTĚNÍ je okrajová u otce z pole *Empatie* a *Pozitivní*. Jak? Příběh o matce NEVYPRÁVÍ a pole *Křivdy* vůči ní je RIZIKOVÉ. Ve vztahu k otci je RIZIKO v oblasti *Diferenciace*, která je akcentována. POMOCÍ v diferenciaci od rodičů je manželka. Typ odpuštění: Odpuštění matce „**Není potřeba**“. Ve vztahu k otci volí cestu „**Pseudo-odpuštění**“ motivované tlakem okolí na přijetí otce. Na škále ZORK dosahuje nízkých hodnot (M_-1, O_1).

8.4.12 Odpověď na čtvrtou výzkumnou otázku

Jaký model nejlépe vystihuje společnou i specifickou zkušenost participantů s odpuštěním vnímané rodičovské křivdy?

Pro zodpovězení čtvrté výzkumné otázky byl vytvořen dvouúrovňový Topograficko-narativní model odpuštění otcovské a mateřské křivdy (ToNaMOOMaK). Má rovinu technicky popisnou a rovinu metafory sloužící k alternativní komunikaci poznatků s možnostmi využit v poradenské praxi.

Čtyři struktury:

1) Struktura polí/krajin modelu. Deset typů krajin slouží jako metafora stavů, ve kterých se mladí lidé vůči svým rodičům mohou nacházet. V modelu jsou symetricky rozloženy pro otce a matku. Jedná se o verbální pole *Křivdy/Údolí*, *Diferenciace/Kaňon*, *Reakce/Křižovatka*, *Důsledků/Pustina*, *Empatie/Skalní město*, *Identifikace/Jezero*, *Nadhledu/Hora*, *Pozitiv/Louka*, *Odpuštění/Zahrada* a *Usmíření/Most*. 2) Struktura systému vazeb/cest mezi poli/krajinami. Jde o soustavu asociačních vazeb propojujících jednotlivá pole při vyprávění. Vazby jsou dle intenzity rozděleny na NEJVÝRAZNĚJŠÍ, HLAVNÍ, VEDLEJŠÍ a OKRAJOVÉ. Dále rozlišujeme asociační sekvence REAKTIVITY, INTENZITY, VAZBY, POROVNÁNÍ a K-ODPUŠTĚNÍ. 3) Struktura šesti kategorií participantů/typů hrdinů s podobnými rysy, kteří se v rámci předchozích dvou struktur pohybují. Kategorie byly rozděleny podle rodinného zázemí, intenzity křivdy, pohlaví participanta a zaměření na křivdu otce, matky, nebo obou. Vzniklo tak šest kategorií participantů: PO-HÁDKY, MAMA-BOY, DVĚ-KRÁLOVNY, FOTR-LOTR, NA-OBOU-FRONTÁCH a DVA-KOHOUTI. 4) Struktura výzev polí: PŘIROZENĚ, ÚSPĚCH, RIZIKO, POMOC a NEVYPRÁVÍ.

Typy odpuštění r-křivd: Na základě analýzy pohybu participantů v modelu bylo formulováno osm typů odpuštění rozmístěných na škále mezi neodpuštěním a zralým odpuštěním (Tabulka 9). Typy odpuštění vznikly analýzou kódů: vlastní hodnocení, zralost odpuštění (ZORK) a asociační sekvence K-ODPUŠTĚNÍ.

1) Neodpuštění₄: Participantů tvrdí, že rodiči neodpustili. Dosahují nízkých a záporných hodnot na škále ZORK (\emptyset -1,3). Je typický pro ženy ve vztahu k otci v kategorii FOTR-LOTR₂, DVĚ-KRÁLOVNY₁ a u muže kategorie NA-OBOU-FRONTÁCH₁. Sekvence K-ODPUŠTĚNÍ chybí.

2) Není potřeba₄: Participantů vyjadřují přesvědčení, že odpouštět nepotřebují. Pole *Křivdy* je RIZIKOVÉ. Nedochází k přiřknutí zodpovědnosti za křivdu. Proces odpuštění není nastartován. Bývá doprovázen štěpením a idealizací. Na škále ZORK dosahují negativních hodnot (\emptyset -0,5). Je typický pro vztah mužů MAMA-BOY₃ k otcům. U muže DVA-KOHOUTI₁ je použit ve vztahu k matce.

3) Pseudo-odpuštění₄: Participantů tvrdí, že rodiči odpustili, ale nevypráví příběh a nezmíní projevy odpuštění. Dosahují nízkých a záporných hodnot na škále ZORK (\emptyset 0). Vyskytuje se napříč kategoriemi. U mužů PO-HÁDKY₁, MAMA-BOY₁, DVA-KOHOUTI₁ a u ženy DVĚ-KRÁLOVNY₁.

4) Přehodnocení₁: Typ odpuštění spojený s polem *Nadhledu* popisuje relativistické přehodnocení křivd, které ze zpětného pohledu přestávají být křivdami a jsou vyváženy pozitivními zisky ze vztahu s rodičem. Na škále ZORK dosahuje střední pozitivní hodnoty (3,0). Jako hlavní strategie přiřazena k participantu PO-HÁDKY ve vztahu k otci.

5) Pochopení₈: Odpuštění je provázáno s polem *Empatie*, kde byla ÚSPĚŠNĚ zvládnuta výzva porozumění. Je nejčastějším typem odpuštění u mužů i žen, téměř výhradně vůči matkám. Specifikem tohoto typu odpuštění je partikularita, kdy jednu konkrétní r-křivdu odpustili, ale jinou ne, protože jí neporozuměli. Pokud není *Empatie* vyvážena na poli *Diferenciace*, je pochopení potenciálně RIZIKOVÉ a naznačuje nedostatečně diferencované *enmeshed* vztahy. Na škále ZORK dosahují středních pozitivních hodnot (\emptyset 3,5). Je typický pro ženy v kategorii FOTR-LOTR₅ a přítomen u mužů kategorie PO-HÁDKY₂ a MAMA-BOY₁.

6) Bezpečné odpuštění₃: Participantů tvrdí, že rodiči odpustili. Pole *Odpuštění* je provázáno s *Diferenciací*. Jedná se o vztah k matce s destruktivním a závislým chováním (alkohol, dluhy, manipulace). Participant potřebuje držet hranice. Zároveň je schopen *Empatie* vůči ní a rozhoduje se v rámci schopností udržet vztah. Na škále ZORK dosahuje středních pozitivních hodnot (\emptyset 4,0). Je přítomen u mužů v kategorii MAMA-BOY₂ a u ženy DVĚ-KRÁLOVNY₁.

7) Sblížení₃: Odpuštění je provázáno s poli *Identifikace* a *Pozitivní*. Jedná se o příběhy participantů s nedostatečnou vazbou k rodiči. Odpuštění se kryje s momentem, kdy zažijí zájem

a blízkost. Odpuštění závisí na externí změně rodiče. Na škále ZORK dosahují středních pozitivních hodnot (\bar{X} 5,0). Vyskytuje se v kategorii NA-OBOU-FRONTÁČ₂, MAMA-BOY₁ a FOTR-LOTR₁. Otázkou je, jestli se odpuštění sblížením potvrdí v čase, nebo je jen reakcí na pozitivní zkušenost.

8) Z-rozhodnutí₇: Odpuštění tohoto typu vykazuje vysoké známky zralosti. Zahrnovalo důrazy předchozích typů odpuštění. Bylo propojeno současně s poli *Empatie*, *Diferenciace* i *Nadhledu*. Specifikem bylo rozhodnutí odpustit nezávisle na externí změně rodiče. Participanti odpouštěli zpravidla konkrétní křivdu a zároveň odpuštění generalizovali. Případnou *Pozitivní* změnu u rodiče pozorovali až zpětně. Vyskytovalo se u žen častěji vůči otcům₅ než matkám₂. Tento typ odpuštění vůči jednomu rodiči byl spojen se zralým přístupem i k druhému. Projevuje se zde aspekt osobní zralosti. Společným projevem odpuštění je vděčnost. RIZIKA byla kódována minimálně. Na škále ZORK dosahují vyšších pozitivních hodnot (\bar{X} 6,9). Časté v kategorii PO-HÁDKY₄, ale vyskytuje se i v kategorii NA-OBOU-FRONTÁČ₁, FOTR-LOTR₁ a DVĚ-KRÁLOVNY₁.

Typ odpuštění	ZORK \bar{X}	Převládající sekvence K-ODPUŠTĚNÍ	Muži		Ženy	
			Otec	Matka	Otec	Matka
Neodpuštění	-1,3	-	N-O-F ₁ ¹⁴	-	F-L ₂	D-K ₁
Není-potřeba	-0,5	-	M-B ₃	D-Ko ₁	-	-
Pseudo-o.	0	-	P-H ₁ D-Ko ₁	M-B ₁	D-K ₁	-
Přehodnocení	3,0	<i>Nadhled</i>	P-H ₁	-	-	-
Pochopení	3,5	<i>Empatie</i>	-	P-H ₂ M-B ₁	F-L ₁	F-L ₄
Bezpečné o.	4,0	<i>Diferenciace</i>	-	M-B ₂	-	D-K ₁
Sblížení	5,0	<i>Identifikace, Pozitivní</i>	M-B ₁	N-O-F ₁	F-L ₂	N-O-F ₁
Z-rozhodnutí	6,9	<i>Empatie, Diferenciace a Nadhled</i>	-	-	P-H ₂ F-L ₁ D-K ₁ N-O-F ₁	P-H ₂

Tabulka 9 – Typy odpuštění r-křivd, jejich charakteristika a výskyt

Výzvy tematických polí: Následující část shrnuje typické výzvy, pomoc a rizika polí.

1) Výzva pole Křivdy: rozlišit deficitní křivdu; vědomě přiřknout rodiči zodpovědnost za konkrétní aktivní i deficitní křivdy. POMOC: diference a nadhled umožňující zkušenost s jinými rodinami a prostředím odhalujícím deficitní křivdy primární rodiny. RIZIKO: vědomé nepřiknutí zodpovědnosti za křivdu; obrany štěpení a idealizace. Intenzitu prožívané křivdy ovlivňuje pohyb na trase INTENZITY mezi poli *Empatie* a *Důsledků*. 2) Výzva pole Reakce: změna reakce od-rodiče směrem k-rodiči a obráceně. RIZIKO: neschopnost změnit způsob reagování na rodiče; setrvání v pasivně agresivním nebo vyhýbavém přístupu. 3) Výzva pole Diferenciace: oddělit se od rodičů na rovině vnitřní (hodnoty, postoje) i vnější (ekonomika, prostor, blízké vztahy); nově formulovaná identita. POMOC: přátelé; partneři; pečující osoby; širší komunita s odlišnými hodnotami; prarodiče; psycholog; náhradní rodiče; konverze a spiritualita. RIZIKO: setrvání na poli *Diferenciace* bez opětovné snahy po sblížení; vytvoření negativně formulované identity „nebýt jako můj rodič“.

¹⁴ Zkratky jsou tvořeny začátečními písmeny kategorie: MAMA-BOY = M-B, FOTR-LOTR = F-L atd.

3) Výzva pole Důsledky: rozlišit pozitivní i negativní důsledky křivdy na život; přijmout zodpovědnost za svůj život i s důsledky křivd. RIZIKO: setrvávání v roli oběti; nepropojení křivdy s jejími důsledky; vnímání pouze negativních aspektů důsledků. 4) Výzva pole Empatie: porozumět rodiči a jeho pohledu na události křivdy; porozumět širším souvislostem jeho života a vlivu primární rodiny na jeho život; aktivně se dotazovat a zajímat o život rodičů. POMOC: vyprávění rodičů, přátel a prarodičů. RIZIKO: empatie, ve které ztrácí hranice; zástupná křivda; empatie jako primární reakce na křivdu z tlaku očekávání. 5) Výzva pole Identifikace: formulace a přijetí vlastností společných s rodiči; RIZIKO: identifikace s jedním z rodičů brání odpuštění a identifikaci s druhým; nedostatečný prostor na vytvoření blízké vazby. 6) Výzva pole Nadhledu: podívat se na rodiče a křivdy z nadhledu; relativisticky hodnotit křivdu; rozlišit vlastní díl zodpovědnosti; přijmout odpuštění; rozlišit nezralé formy reagování. POMOC: zkušenost s vlastní vinou; zkušenosti na poli *Diferenciace*. 7) Výzva pole Pozitivní: schopnost vidět rodiče pozitivně. POMOC: změna na straně rodiče. RIZIKO: externí změnu nemá člověk pod kontrolou a nemusí k ní dojít. 8) Výzva pole Odpuštění: vědomé rozhodnutí odpustit křivdy; rozšířit odpuštění i na další křivdy. POMOC: omluva rodiče; změna na straně rodiče; neopakující se křivda. RIZIKO: pseudo-odpuštění. 9) Výzva pole Usmíření: rituální usmíření; vyladění společného příběhu; obnovení blízkého vztahu. POMOC: omluva ze strany rodiče.

Porovnání kategorií participantů: V následujícím přehledu jsou zvýrazněna specifika jednotlivých kategorií (Tabulka 10)

1) PO-HÁDKY: Vypráví o obou rodičích zároveň. Společnou křivdou byly hádky a nespravedlivý přístup mezi sourozenci. Důsledky křivd jsou nejvýraznější v oblasti partnerských vztahů. Pomocí byl odchod z domu a skupina přátel. Na škále ZORK dosahují vyšších hodnot (\bar{x} 4,4). 2) MAMA-BOY: Zaměření na verbální m-křivdu. Inklinují ke štěpení a idealizaci otce. Zmiňují nejvíce pozitivních důsledků r-křivd na svůj život a chybí důsledky křivdy v oblasti partnerských vztahů. Oblast rozpoznání a formulace o-křivdy je riziková. Typ odpuštění otci: „Není potřeba“. Pomocí byla partnerka/manželka. K matce je vztah ambivalentní. Hlavní pomocí je vztah s partnerkou. Na škále ZORK dosahují nízkých hodnot (\bar{x} 1,5). 3) FOTR-LOTR: Zaměření na o-křivdu. Vysoký počet zástupných křivd blokujících odpuštění. Vysoká míra empatie, která pomáhá i brání odpuštění. Na škále ZORK dosahují středních hodnot (\bar{x} 3,0). 4) DVĚ-KRÁLOVNY: Zaměření na m-křivdu. Porovnání dvou odlišných příběhů a vliv osobnostní zralosti na schopnost odpouštět. Značný rozpor na škále ZORK (\bar{x} 8, -3,5). 5) NA-OBOU-FROTNÁCH: Navzdory náročnému rodinnému zázemí dosahují vyšších hodnot odpuštění (\bar{x} 6). Pomocí byli zástupní rodiče a blízké osoby. Typ odpuštění m-křivdy: „Sblížení“. 6) DVA-KOHOUTI: Zaměření na verbální křivdy otce. RIZIKO setrvání v *Diferenciaci*. Nízká hodnota na škále ZORK (0).

Kategorie participantů	ZORK Ø	Focus	Charakteristika	Pomoc
PO-HÁDKY	4,4	Oba	Důsledky křivd ve vztazích	Přátelé, diferenciacie
MAMA-BOY	1,5	Matka	Štěpení a idealizace otce	Partnerka
FOTR-LOTR	3,0	Otec	Zástupné křivdy	Empatie
DVĚ-KRÁLOVNY	8/ -3,5	Matka	Typ odpuštění porozumění	Přátelé a partner
NA-OBOU-FRONTÁCH	6	Oba	Chybí vazba na oba rodiče	„Náhradní“ rodiče
DVA-KOHOUTI	0	Otec	Riziko diferenciacie	Partnerka, diferenciacie

Tabulka 10 – Kategorie participantů a jejich charakteristika

Závěrečná pozorování:

1) Odpuštění nebývá přirozenou, bezprostřední reakcí na křivdu. Ve vyprávění nevedla přímá myšlenková spojnice mezi poli *Křivdy* a *Odpuštění*. V asociační sekvenci byl použit minimálně jeden mezikrok skrze jiné pole. Odpuštění je výsledkem myšlenkového a vztahového posunu spíše než bezprostřední reakcí. Pokud se odpuštění objevilo jako primární reakce na křivdu, šlo o formu pseudo-odpuštění. Zralé odpuštění je výzvou vyžadující aktivitu s nezanedbatelnou funkcí času.

2) Zralé odpuštění je spojeno s dalšími aspekty osobní zralosti a projeví se ve vztahu k oběma rodičům. Vliv osobní zralosti byl patrný při porovnání žen DVĚ-KRÁLOVNY. Dále bylo možné pozorovat, že navzdory odlišným křivdám, vývoji vztahu i typu odpuštění měli participanty s vysokou mírou zralosti vůči jednomu rodiči tendenci podobně přistupovat i k druhému. U méně zralých způsobů přímá úměra neplatila a docházelo k většímu rozporu mezi odpuštěním otci a matce.

3) Ženy vykazovaly vyšší míru zralosti odpuštění než muži. Na škále ZORK dosahovaly více jak dvojnásobných hodnot (Ø M 1,7; Ž 4,2) a u všech případů odpuštění „Z-rozhodnutí“ figurovaly ony. Mezi muži se specificky vyskytoval typ odpuštění „Není potřeba“.

4) Náboženské vyznání mělo jak pozitivní, tak negativní vliv na proces odpuštění r-křivdy. Participanty hlásící se aktivně ke křesťanství častěji volili zralejší formy odpuštění oproti lidem „bez vyznání“. Zároveň však mezi nábožensky orientovanými participanty byl rozdíl mezi těmi, kteří vyprávěli příběh vlastní konverze, a těmi, kteří ne. Pro ty, kteří vyrůstali v křesťanských rodinách, považovali se za křesťany automaticky a nezmínili konverzi, byla víra jednou z překážek k *Diferenciaci*. Výzvou pro ně bylo udržet si víru a zároveň se vnitřně i vnějšně oddělit od primární rodiny. Ohledně samotného odpuštění inklinovali k formám pseudo-odpuštění. Ti, kteří ke křesťanství konvertovali později v životě, nebo pocházeli z křesťanských rodin, ale zmínili důležitost konverze, dosahovali větší zralosti v odpuštění. Víra pro ně byla klíčovým prostorem *Diferenciaci* od primární rodiny na vnitřní rovině hodnot i vnější rovině komunity a vztahů.

5) Těžko odpustitelné byly opakující se křivdy, zástupné křivdy a křivdy blokující plnění aktuálních vývojových úkolů. Dlouhodobé přetrvávající křivdy byly pro participanty těžko odpustitelné. Volili typ odpuštění „Neodpuštění“, případně „Bezpečné odpuštění“, při kterém byl

zesílen důraz na ochranu zajišťující hranice. Druhým typem těžko odpuštělných křivd byly ty, které měly v současnosti důsledky na vztahové rovině a komplikovaly navázání a udržení partnerského vztahu. Vytvoření intimních vztahů je úkolem mladé dospělosti. Negativní důsledek r-křivdy v této oblasti opticky zvýší její intenzitu. Ti, kdo intimní vztahy vybudovali, byli schopni vidět i pozitivní aspekty důsledků r-křivd. Tento jev je patrný při porovnání kategorií participantů PO-HÁDKY a MAMA-BOY. Zástupné křivdy blokovaly odpuštění kvůli triangulaci vztahu a koalici s jedním z rodičů.

6) Proces odpuštění otcům a matkám byl odlišný. Z výsledků škály ZORK vyplývá, že odpuštění matkám bylo zralejší než odpuštění otcům (\bar{X} M 3,4; O 2,5). Společná zkušenost s procesem odpuštění matce a otci byla podobná. Vyváženost kumulativního modelu je vysoká. Jediný rozdíl spočíval ve výraznější vazbě mezi poli *Empatie* a *Odpuštění* u matky a *Nadhledu* a *Odpuštění* u otce. Tento jev se projevil i v typech odpuštění. Běžným typem odpuštění vůči matkám bylo „Pochopení₇“ a „Bezpečné odpuštění₃“ akcentující rozměr empatie. U otců šlo častěji o odpuštění „Z-rozhodnutí₅“ a „Není-potřeba₃“, které jsou ovlivněny více racionálním přístupem a propojeny s polem *Nadhledu*.

7) Odpuštění r-křivd má místo v dynamice vývoje fungujícího rodinného systému. Typický příběh, který participant vyprávěli ve vztahu k rodičům, začínal u identifikace s rodiči v dětství. Konflikty a uvědomění si křivd v období dospívání přispěly k diferenciaci. Diferenciace otevřela prostor k novým vztahům mimo primární rodinu, umožnila nový nadhled a hlubší empatii, snížila intenzitu negativních interakcí a zvýšila pocit bezpečí. Po dokončeném oddělení následovalo pro mladého člověka období potenciálního přiblížení se zpět k rodičům, u některých příběhů spojeno s partnerstvím, s rituálem svatby a očekáváním potomka. Právě toto období bylo spojeno s méně či více uvědomovaným odpuštěním. Rodiče, kteří v průběhu času vykazovali známky pozitivní změny a byli schopni se omluvit, potomkům odpuštění ulehčili.

8) Odpuštění r-křivd je specifické v dynamice vývoje méně funkčního rodinného systému. Při kombinaci následujících faktorů: rozvod, výrazná křivda na straně jednoho rodiče, tendence ke štěpení, triangulace a silná empatie, bylo možné pozorovat fenomén zástupné křivdy. V rodinných systémech, u kterých participant popisovali nízkou hladinu vřelosti a nedostatečnou vazbu, byly pro dosycení a odpuštění potřebné alternativní rodičovské figury. U matek se sklony k manipulaci a destruktivnímu chování bylo odpuštění spojeno s výraznějším nastavením hranic (typ „Bezpečného odpuštění“). U rodiče, který opustil potomka v dětství a zemřel, se objevuje idealizace a nepřířknutí zodpovědnosti za křivdu (typ odpuštění „Není potřeba“).

9) Psychologické poradenství mělo pozitivní vliv na proces odpuštění. Pomocí pro participanty bylo otevření a vyjádření bolesti, rozlišení křivdy, podpory diferenciaci a nadhledu a zvládnutí emocí. Žádný z participantů se neúčastnil terapie zaměřené přímo na odpuštění.

Pro zodpovězení čtvrté výzkumné otázky byl vytvořen dvouúrovňový Topograficko-narativní model odpuštění otcovské a mateřské křivdy (ToNaMOOMaK). Je vyjádřen jazykem vědeckého diskurzu i jazykem metafor. Je prezentován pomocí čtyř propojených struktur polí/krajin, vazeb/cest, kategorií participantů/typů hrdinů a výzev. Analýzou asociačních sekvencí a výsledků škály zralosti ZORK bylo formulováno osm typů odpuštění – *Neodpuštění, Není potřeba, Pseudo-odpuštění, Přehodnocení, Pochopení, Bezpečné odpuštění, Sblížení a Z-rozhodnutí*. Na polích/krajinách byly určeny typické výzvy, zdroje pomoci a potenciální rizika. Závěrečná pozorování: Odpuštění nebývá bezprostřední reakcí na křivdu. Zralé odpuštění je spojeno s dalšími aspekty osobní zralosti. Ženy vykazovaly vyšší míru zralosti odpuštění než muži. Náboženské vyznání mělo pozitivní i negativní vliv na odpuštění r-křivdy. Těžko odpustitelné byli křivdy opakující se, zástupné a ty, které blokovaly plnění aktuálních vývojových úkolů. Proces odpuštění otcům a matkám byl odlišný. Odpuštění r-křivd má své místo v dynamice vývoje funkčního i disfunkčního rodinného systému. Psychologické poradenství mělo pozitivní vliv na proces odpuštění, i když při něm nebylo odpuštění explicitním tématem.

8.5 V čem je vytvořený model podobný a v čem je rozdílný oproti vybraným teoretickým modelům odpuštění?

Poslední výzkumná otázka zasazuje nově zformulovaný model ToNaMOOMaK do kontextu ustálených teorií reprezentovaných terapeutickými a edukativními modely procesu odpuštění představených v kapitole 5.5.1. Jedná se o pyramidový model REACH Worthingtona, fázový model Enrighta, vztahový model DiBlasia, dynamický model Mucci a shrnující model Malcolmové a Greenbergové. Při porovnání modelů je nutné vzít v úvahu několik problematických faktorů. Prvním z nich je nekompatibilita úrovní abstrakce. Většina modelů krom DiBlasiova a ToNaMOOMaK jsou zobecněny na pár kroků na vysoké abstraktní úrovni. Fáze *Odkrývání* u Enrighta například zahrnuje tři až čtyři pole modelu ToNaMOOMaK. Porovnání tak vyžaduje odlišení různých úrovní abstrakce. Druhým faktorem komplikujícím porovnání je to, že model ToNaMOOMaK je primárně deskriptivní, zatímco ostatní jsou prezentovány preskriptivně terapeuticky. Třetí faktor spočívá v tom, že model ToNaMOOMaK oproti ostatním nemá určené pořadí jednotlivých kroků. Pro přehled a připomenutí modelů jsou jejich pole shrnuta níže (Tabulka 11)

ToNaMOOMaK	pyramidový	fázový	vztahový	dynamický	shrnující m.
<i>Staněk</i>	<i>Worthington</i>	<i>Enright</i>	<i>DiBlasio</i>	<i>Mucci</i>	<i>Malcolmová Greenbergová</i>
Křivda	Bolest křivdy	Odkrývání	Definice	Bezpečný vztah	Přijetí emocí
Reakce	Empatie	Rozhodování	Příležitost	Čelit realitě	Vzdání se potřeb
Diferenciace	Altruistický dar	Práce	Souhlas	Práce s emocemi	Změna pohledu
Důsledek	Závazek	Prohloubení	Popis křivdy	Uzavření	Rozvoj empatie
Empatie	Vydržet		Vysvětlení		Nový příběh
Identifikace			Otázky		
Nadhled			Emoce oběti		
Pozitivní			Empatie viníka		
Odpuštění			Plán viníka		
Usmíření			Závazek		
			Žádost		
			Usmíření		

Tabulka 11 – Porovnání modelů procesu odpuštění

Model ToNaMOOMaK v porovnání s ostatními. 1) Modely Enrighta a Worthingtona budou pojednány společně, protože reprezentují jeden přístup. Vezmeme-li v úvahu odlišnosti v úrovni abstrakce, můžeme shrnout, že fáze obou modelů jsou obsaženy v modelu ToNaMOOMaK. Otevření/odkrytí bolesti se odehrává na poli *Křivdy*, *Důsledků* a *Reakce*. Empatie na poli *Empatie* atd. Worthingtonův model vede člověka z pole *Křivdy* k *Odpuštění* přes pole *Empatie*. Jedná se o asociační vazbu, která byla ve výzkumu zaznamenána jako převládající při odpuštění matkám v typu odpuštění Pochopení. Naopak Enrightův model pozornost klienta na pole *Empatie* vede až poté, co se klient rozhodne odpustit. K samotnému poli *Odpuštění* dochází z pole *Nadhledu*, kde se racionálně rozhodl k odpuštění směřovat. Tato asociační vazba převládala u participantů ve vztahu

k otci v typu odpuštění Přehodnocení. Rozdíl je také v závěru. Worthingtonův model podobně jako model ToNaMOOMaK předpokládá, že stav odpuštění není statický a neměnný. Člověk se z pole odpuštění vrací zpět do dalších tematických polí. Worthington tuto závěrečnou fázi označuje pojmem *Vydržet*. Enrightův model končí v polích *Pozitivní* a *Důsledků*, kde si klient uvědomuje pozitivní důsledky odpuštění křivdy na svůj život. 2) Diblasiov model. Usmíření bylo v modelu ToNaMOOMaK zaznamenáno na verbálních polích *Usmíření*, *Pozitivní* a *Odpuštění*. Na nich se odehrává dynamika popsána v DiBlasiově vztahovém a konfrontačním modelu odpuštění a usmíření. Z širšího pohledu představuje tento model dílčí aspekt celkového procesu odpuštění, který je možný pouze za příznivých podmínek aktivity a ochoty na obou stranách. U některých participantů k těmto podmínkám došlo a jednalo se pak o odpuštění ve formě Sblížení. DiBlasiův model má tak omezenou využitelnost pro vztah mezi potomkem a rodičem. 3) Model Mucci má s modelem ToNaMOOMaK mnoho společného, oba modely jsou zaměřeny více na proces než na cíl. Odpuštění není pojímáno jako nutné rozhodnutí, spíše stav, ke kterému je možné dospět. 4) Model Malcolmové a Greenbergové je postaven na nadhledu a změně pohledu na druhého.

Společné prvky modelu ToNaMOOMaK s ostatními: 1) Zralé odpuštění není primární reakcí na křivdu, ale výsledek dlouhodobějšího procesu. Samotná potřeba existence terapeuticko-edukativních modelů implikuje, že se odpuštění děje v čase jako proces vyžadující aktivitu. Pokud by se jednalo o automatickou instinktivní reakci, nebylo by potřeba proces detailněji analyzovat. 2) Společné prvky modelů jsou přítomny i v modelu ToNaMOOMaK. Mezi společné prvky modelů (5.5.2) patří vyjádření bolesti a emocí souvisejících s křivdou (katarze), empatie vůči viníkovi a nadhled (zvyšování vědomí). Do jisté míry je tak nově formulovaný model vyjádřením toho, co už popsáno bylo, což podporuje jeho validitu.

Rozdíly mezi prvky modelu ToNaMOOMaK a ostatními modely: 1) Model ToNaMOOMaK je primárně deskriptivní, zatímco ostatní prezentovány jako preskriptivní (Enright & Fitzgibbons, 2000). ToNaMOOMaK umožňuje zachytit způsob, jak mladí dospělí formulují příběh o proměnách vztahu k rodičům v souvislosti s křivdami a odpuštěním. Ostatní empiricky deskriptivní základ mají, ale jsou formulovány k tomu, aby proces odpuštění terapeuticky facilitovaly na úrovni individuální, skupinové i rodinné. 2) Model ToNaMOOMaK obsahuje rovinu metafory, není vyjádřen jen vědecko-psychologickým jazykem. 3) Model ToNaMOOMaK má systémový a komunitní rozměr. Především na poli *Diferenciace* počítá s aktivním a pozitivním vlivem dalších osob. Přestože ostatní modely tento rozměr explicitně nevyjadřují, tak implicitně počítají s tím, že právě jejich intervence na rovině terapeutického vztahu odpuštění facilituje. 4) Model ToNaMOOMaK je dynamický nelineární oproti ostatním modelům stádiovým. Používá tematická pole, a ne fáze. 5) U modelu ToNaMOOMaK je usmíření možnou součástí procesu, zatímco ostatní modely, krom DiBlasiova, ho

oddělují. Worthington (2003) smíření formuluje samostatně jako *Bridge of reconciliation* – Most usmíření. V širším kontextu odborné diskuse jsme si všimli rozdílů mezi přístupy, které usmíření do procesu nezahrnují a přístupy, které usmíření integrují jako závěrečnou část procesu odpuštění, která není pod kontrolou odpouštějícího (Waldron & Kelley, 2008; Smedes, 2004; Sandford, Sandford & Bowman, 2013). Model ToNaMOOMaK obsahuje pole usmíření. Může k němu dojít následně po odpuštění, ale také před odpuštěním, jak bylo patrné z typu odpuštění sblížením. 6) Model ToNaMOOMaK má navíc pole *Identifikace* a *Diferenciace*, což jsou procesy, které jsou díky jeho zaměření na otcovskou a mateřskou křivdu zintenzivněny oproti ostatním modelům.

Limity modelu ToNaMOOMaK v porovnání s ostatními modely: 1) Model ToNaMOOMaK vznikl na malém vzorku participantů během jednorázového setkání, zatímco ostatní byly testovány na tisíci participantech v řadě zemích a zahrnují dlouhodobější vývoj. 2) Oproti akronymem vyjádřenému procesu REACH a dalším přímočarým modelům je model ToNaMOOMaK složitější na vysvětlení i prezentaci, obsahuje vyšší počet polí a není lineární.

8.5.1 Odpověď na pátou výzkumnou otázku

V čem je vytvořený model podobný a v čem je rozdílný oproti vybraným teoretickým modelům odpuštění? Model ToNaMOOMaK byl porovnán s pěti modely reprezentující různé přístupy k tématu odpuštění od následujících autorů: Worthington, Enright, DiBlasio, Mucci, Malcolmová a Greenbergová. Shodují se jednak v tom, že odpuštění není primární reakcí na křivdu a dále ve třech společných krocích k odpuštění, vyjádření bolesti a emocí, empatie a nadhled. Model ToNaMOOMaK má své potenciální limity vzhledem k jeho vzniku i obšírnosti. Přednosti modelu ToNaMOOMaK jsou následující: 1) Respektuje specifika vztahu k rodičům například tím, že zdůrazní *Diferenciaci* a *Identifikaci* a vyčlení je jako samostatná pole. 2) Popisuje proces odpuštění nelineárním způsobem, čímž přesněji odráží komplexitu mezilidských vztahů. Není to fázový a stádiový model, čímž zdůrazňuje proces, nikoliv cíl. Autoři ostatních modelů uznávají, že v reálných vztazích člověk neprochází fázemi formulovaných procesů lineárně, ovšem tento fakt nebývá zabudován do struktury modelu. 3) Umožňuje graficky přehledně zaznamenat odlišnost mezi odpuštěním matce a otci. Prvek symetričnosti modelu odhalil nuance ve vyprávění o odpouštění odlišným osobám. Přestože je odpuštění projevem osobní zralosti jedince, je zároveň i projevem vztahu ke konkrétnímu člověku. 4) Umožňuje zachytit jemnější nuance typů odpuštění. Ostatní pracují s odpuštěním převážně jako vědomým procesem a korespondují tak pouze s typem z odpuštění z-rozhodnutí, které nemusí být jediným možným. 5) Model ToNaMOOMaK je navíc provázán s typologií, kterou ostatní modely nedisponují.

9 DISKUSE

Obsah interview a jejich analýza je tematicky bohatá. Následující diskuse se soustředí na reflexi závěrečných odpovědí na výzkumné otázky ve světle poznatků z teoretické části.

9.1 Diskuse nad závěry první výzkumné otázky

Jaký mají mladí dospělí postoj ke konceptu odpuštění?

1) Pojem odpuštění vnímají především pozitivně, přestože implikuje negativní zkušenost křivdy. Výjimku mohou tvořit lidé s osobní zkušeností s patologickými formami odpuštění. Stejně závěry uvádí i Enright (2012). Autoři vymezující se vůči konceptu odpuštění na základě osobní a klinické zkušenosti kritizují především jeho nezralé formy. Zralé odpuštění však hodnotí pozitivně. *Afektivní dimenze postoje participantů vůči konceptu odpuštění je v souladu s publikovanými závěry.*

2) Kumulativní definice participantů: Odpuštění je vnitřní proces vycházející z aktivity oběti, která vstupuje do bolesti a vztahuje se k viníkovi novým způsobem. Takto formulované pojetí má několik styčných ploch s definicí McCullougha (2000). Shodují se na tom, že odpuštění je vnitřní proces, jehož důsledkem je prosociální změna vůči viníkovi. Kumulativní definice participantů naznačí i procesuální prvek odpuštění v aktivitě a přijetí bolesti. V tomto ohledu se přibližují více definici Enrighta, která zdůrazňuje aktivitu oběti (Baskin & Enright, 2004). Samotný aspekt vstupu do bolesti není součástí definic odpuštění, ale je prvním z kroků v procesu odpuštění shodných napříč modely (5.5.2). *Jednotlivé definice jsou jednostranné a ovlivněné aspekty osobního příběhu. Kumulativní definice vystihující kognitivní dimenzi postoje je v souladu s odborným diskurzem.*

3) Předkládají tři hlavní motivace k odpuštění: aby člověk ulevil sobě, dostal povinnosti a pomohl druhému. Participantů nejčastěji zmiňovali motivaci *úlevou*, která je typická pro psychologický diskurz a individualistickou kulturu Západu (Ho & Fung, 2011; Huwaë & Schaafsma, 2019). Také motivace k odpuštění z *povinnosti* byla častá. Autory bývá řazena mezi projevy pseudo-odpuštění (Sandford, Sandford & Bowman, 2007; Mayo, 2015; Worthington, 2005; Reisingerová, 2019). I v příbězích participantů odráží spíše sociální tlak na úctu k rodičům a výčitky svědomí doprovázející projevy neodpuštění. Motivace odpuštění jako služby druhému (darovat odpuštění) je typická pro náboženský diskurz (Bash, 2007) a častější u starších osob (Girard & Mullet, 1997; Allemand, 2008; Pratt, Norris, Cressman, Lawford & Hebblethwaite, 2008). Ve výzkumu se vyskytovala ojediněle. Participantů navíc neverbalizovali čtvrtou motivaci k odpuštění – *hodnota zachování vztahu* – přestože podle McCullougha (2008) se jedná o motivaci nejlogičtější. Důvodem může být její obtížné uvědomění i to, že se mladému dospělému z hlediska vývojového období zdůrazňujícího diferenciaci může zdát nadbytečnou. Pravděpodobně však bude nabývat na

významu později v životě, jak je patrné z Allemandových (2008) výzkumů (3.3). *Motivační dimenze postoje je částečně v souladu s odborným diskurzem a zároveň jej obohacuje o vývojové hledisko.*

4) Participantí mají rozdílný pohled na téma bezpodmínečného a limitovaného odpuštění, čímž odráží napětí vedené v odborné diskusi. Autoři, vycházející z pozitivně-kognitivního psychologického diskurzu zdůrazňují bezpodmínečnost odpuštění kvůli psychické pohodě jedince. Autoři uvažující v diskurzu filozoficko-etickém a psychodynamickém naopak zdůrazňují limity odpuštění (Couto, 2016; Murphy, 2003; Mayo, 2015). McCullough (2008) integruje oba póly diskuse. Z evolučního hlediska argumentuje pro funkčnost instinktu pomsty i odpuštění. Jistou integraci obou pólů nabízí i vývojové hledisko popsané v kapitole 3.4. Limitované odpuštění je běžné v dětství a bezpodmínečné odpuštění jako projev zralé osobnosti v dospělosti (Staněk, 2019). Právě vývojové hledisko bylo patrné ve výsledcích výzkumu. Starší participantí významně častěji zastávali názor bezpodmínečného odpuštění, zatímco mladší obhajovali limity. *Zralost a zkušenosti přispívají k bezpodmínečnému odpuštění. Ovšem i limity odpuštění mají význam v nastavení hranic.*

5) Pro někoho je odpuštění lehčí, pro jiného těžší. Behaviorální komponenta postoje k odpuštění vycházela z osobního hodnocení participantů. Někteří se považují za přirozeně odpouštějící, pro jiné je odpuštění těžké a někteří vypráví příběh o tom, jak se odpouštět učili. Osobními kritérii podporujícími odpuštění byla empatie a vřelost. Odpuštění naopak blokoval strach a potřeba kontroly. Tato pozorování korespondují s výzkumy propojujícími schopnost odpouštět s osobnostními rysy a typu blízké vazby. Odpuštění pozitivně koreluje s přívětivostí (Brose, Rye, Lutz-Zois & Ross, 2005; Riek & Mania, 2012) a negativně s paranoidní osobností (Sastre, Vinsonneau, Chabrol & Mullet, 2005) a narcismem (Brown, 2004). Odlišnosti ve schopnosti odpouštět jsou také dány rozdíly v utváření citové vazby, jak bylo pojednáno v kapitole 5.3. Tento aspekt participantí během rozhovorů explicitně nereflektovali, ale z hlubší analýzy byl patrný¹⁵. Behaviorální komponenta postoje participantů ukazovala, že přestože je pro ně teoreticky odpuštění vysokou hodnotou, tak v praxi jednoduché není. Meta-analytická studie Rieka a Manii (2012) porovnávající výzkumy zaměřené na ochotu odpouštět a reálné odpuštění dochází ke stejným závěrům (Brown, Barnes & Campbell, 2007). *Behaviorální dimenze postoje závisí na faktorech osobnosti a citové vazby. V teoretickém uchopení byli lidé zralejší než v reálných situacích.*

Afektivní, kognitivní i behaviorální složka postoje participantů koresponduje se závěry předchozích výzkumů, odráží diskusi vedenou na odborné rovině a přispívá novými poznatky.

¹⁵ MARCELA vykazovala známky *ustrášeného stylu vazby*. Projevoval se nekoherentním vyprávěním, štěpením a hněvem. Dosahovala nejnižších hodnot škály ZORK (\emptyset -3,5). Odpuštění si nedovedla představit.

9.2 Diskuse nad závěry druhé výzkumné otázky

S jakými typy rodičovských křivd mají mladí lidé zkušenost, jakým způsobem tyto křivdy prožívají, interpretují a zvládají?

1) Vědomí křivdy vzniká jako bolestná reakce na rozpor mezi realitou a očekáváním. Worthingtonův (2003) model Mezery nespravedlnosti dobře vystihuje zkušenost participantů. Emocionální reakce (hněv, strach, stud, smutek) na křivdu byla okamžitá, avšak hlubší porozumění a zvědomení události jako křivdy automatické nebylo. Z literatury i z příběhu participantů vyplývá, že vědomí křivdy vyžaduje schopnost nadhledu; emocionální zralost; ochotu přiznat druhému moc (Lazare, 2004); jistou míru diferenciací self od druhého a schopnost rozlišit zodpovědnost (Worthington & Sandage, 2016).

2) Důsledky r-křivd jsou participanty vnímány jako dlouhotrvající a ovlivňují většinu aspektů života (myšlení, emoce, identitu, vlastnosti i vztahy). V jejich vyprávění zcela chybí pohled na důsledky v oblasti zdraví a fyziologického fungování, patrných z výzkumů Chena, Laceyho (2018) a dalších. Možným vysvětlením je nedostatečná informovanost lidí o provázanosti jevů napříč časem. Zatímco psychologické provázanosti jsou již ve veřejném povědomí, fyziologické dopady nikoliv. Na základě shody autorů zabývajících se úspěšným překonáním krizí (Frankl & Lukas, 2006; Plaňava, 2000; Siassi, 2013) byly zmínky o pozitivních důsledcích křivd zařazeny do škály ZORK.

3) Reakce: V příbězích byly patrné dva druhy reakcí křivdu. Směr k-rodíči zahrnoval reakce pomsty, konfliktu, explicitně vyjádřeného hněvu a konfrontace a směr od-rodíče zahrnoval reakce oddálení se, uzavření a do sebe obráceného hněvu (Bradshaw, 2005). Tato dynamika odráží v psychologické a neurobiologické literatuře popsané reakce typu „boj“ a „útěk“, kterými se lidský organismus na úrovni funkce amygdaly brání ohrožení. Zároveň je však dlouhodobě kultivován blízkými vazbami (Cozolino, 2017). Tento jev bylo možné pozorovat na změně v reakcích od-rodíče směrem k-rodíči. U PO-HÁDKOVÝCH participantů se jednalo o důležitý krok na cestě k odpuštění.

Participantí mají zkušenost s aktivními i deficitními křivdami, negativními emocemi a stresem reagují na rozpor mezi realitou a očekáváním. Důsledky r-křivd jsou univerzální.

9.3 Diskuse nad závěry třetí výzkumné otázky

Co mladým lidem pomáhá a co brání v odpuštění r-křivdy?

Při porovnání faktorů odpuštění z předchozích výzkumů (Tabulka 1) a těch, které vychází z prezentovaného výzkumu (Tabulka 5), dojdeme k následujícím závěrům (Tabulka 12).

Externí facilitující faktory rodiče		Interní facilitující faktory potomka	
Literatura	Závěry výzkumu	Literatura	Závěry výzkumu
Lítost a omluva	Omluva	Empatie	Empatie
Odpuštění dítěti	Odpouštějící rodiče	Náhled na křivdu	Pochopení křivdy
Změna chování	Změna v čase	Nastavené hranice	Hranice
Blízká vazba	Komunikace	Zážitek přijetí odpuštění	Víra a přijetí odpuštění
Rozvoj empatie	--	Jistý styl vazby	--
Vřelost	--	Akceptace bolesti	--
Regulace emocí	--	Stabilní identita	--
Odpuštění mezi rodiči	--	Předchozí odpuštění	--
--	Ne-zlá motivace	Věk a zkušenosti	--
		--	Identifikace s rodiči
Externí facilitující faktory okolí		Externí vlivy bránící	Interní vlivy bránící
Literatura	Závěry výzkumu	Závěry výzkumu	Závěry výzkumu
Terapeutická intervence	Psychologové	Neomluvení se	Obranné mechanismy
--	Přátelé	Rodinná tabu	Nepochopení
--	Partneři	Opakující se křivda	
--	Duchovní autority	Manipulativní omluva	
--	Zkušenosti druhých		

Tabulka 12 – Porovnání facilitujících faktorů odpuštění napříč výzkumy

Výzkum potvrzuje řadu faktorů totožných se závěry výzkumů představenými v kapitole 5.4. Na externí straně rodičů: *omluva, darované odpuštění, změna a blízký vztah*. Na interní straně potomka: *empatie, pochopení křivdy, hranice a zážitek přijetí odpuštění*. Vlivy bránící jsou zpravidla opakem vlivů facilitujících. Z tabulky je dále patrné, že řada faktorů nebyla účastníky zmíněna. Neznamena to, že nebyly v průběžích patrné, ale nebyly přiřazeny jako kódy ke konkrétním výroky účastníků. Při odlišném typu analýzy by bylo možné pozorovat faktorů výrazně více. Fehr, Gelfand a Nag (2010) v meta-analytické studii zaměřené na síly facilitující odpuštění uvádí. Na straně oběti: kognitivní zpracování, nadhled a schopnost vidět na situaci pozitiva. Na straně viníka: omluva. I v našem výzkumu se oba faktory potvrdily. Omluva dokonce ani nemusí mít konkrétní ritualizovanou podobu, účastníkům stačilo slyšet přijetí zodpovědnosti, vyjádření pochopení a lítosti. Toto pozorování naznačuje přirozenou připravenost odpouštět rodičům při sebemenším náznaku omluvy či změny a koresponduje se závěry výzkumu Cassidy a Shavera (2016). I když se rodič přímo neomluví ritualizovanou formou, ale uzná chybu a vyjádří pochopení, tak odpuštění facilituje a pomůže obnovit důvěru.

Výzkum přináší nové poznatky ve dvou oblastech:

1) Identifikace s rodiči jako interní faktor facilitující odpuštění výzkumy odpuštění r-křivdy doposud nebyl potvrzen. Stejný princip se však objevil v Hoffmanově výzkumu (1984). Šlo v něm o výzkum diferenciací starších adolescentů vůči rodičům. Hoffman zkoumal čtyři dimenze nezávislosti – funkční, emoční, konfliktní a postojovou. Zdravému vývoji mladých lidí odpovídaly vyšší hodnoty na funkční, emoční a konfliktní diferenciaci, a naopak nižší hodnoty v postojových rozdílech. Hoffman uzavírá, že identifikace s rodičem a zvnitřnění jeho postojů a hodnot (které nemusí být identické, ale dostatečně podobné) vedla k lepšímu přizpůsobení v životě a u mužů i k lepším partnerským vztahům. Pole identifikace je navíc specifické pro odpuštění r-křivdy, protože jiné vztahy, ve kterých dochází ke křivdě a odpuštění, postrádají onu významnou a jedinečnou provázanost mezi rodiči a potomky.

2) Při pohledu na tabulku 12 jsou největší rozdíly patrné v kategorii *externí faktory okolí*. Předchozí výzkumy se zaměřily čistě na vliv terapeutické intervence. I tento faktor byl participanty zmíněn, ovšem spíše okrajově. Významně vyšší váhu přiřadily dalším osobám, které zpravidla reprezentovaly komunitu, do které vstoupily po odchodu z domu. Vliv těchto zdrojů je nepřímý, pomáhá mladému člověku v dosycení, v možnosti se svěřit, v diferenciaci nebo přiblížení se, v získání osobní stability a změny myšlení. Cílem výzkumu bylo sledovat právě přirozené (a nikoliv terapeuticky umělé) procesy, které vedou k odpuštění.

V kapitole 5.2 byla představena specifika odpuštění r-křivdy, která pozitivně i negativně ovlivňují proces odpuštění a odlišují ho od odpuštění v partnerských, přátelských a kolegiálních vztazích. Specifika se projevila v rozhovorech: *provázanost se sobě-odpuštěním; hůře rozlišitelná zodpovědnost; obranné mechanismy; primární nevyrovnanost i dlouhodobé křivdy*. U rozvedených rodičů s konfliktním vztahem (MAMA-BOY, FOTR-LOTR) byla komplikací *triangularita* vztahu (Stoop & Masteller, 2004). Vyšší *ekonomická hodnota vztahu* se explicitně projevila v kategorii PO-HÁDKY. Téma *vysokého očekávání* bylo patrné ve vztahu k matkám. Křivda od otců nebyla pro participanty natolik překvapivá jako křivda mateřská. Novým specifikem vycházejícím ze závěrů by mohla být *vysoká připravenost mladých dospělých odpustit svým rodičům* ve chvíli, kdy z jejich strany vidí omluvu, lítost, porozumění nebo změnu.

Základní vlivy facilitující i bránící odpuštění jsou v souladu s dosavadními výzkumy. Novými podněty jsou role identifikace, externích ne-terapeutických faktorů okolí a připravenost odpustit.

9.4 Diskuse nad závěry čtvrté a páté výzkumné otázky

Jaký model nejlépe vystihuje společnou zkušenost participantů s odpuštěním r-křivdy?

V odpovědi na otázku byl vytvořen dvouúrovňový Topograficko-narativní model odpuštění otcovské a mateřské křivdy – ToNaMOOMaK. Verbální pole vytváří dynamický prostor umožňující zaznamenat protichůdné módy vztahování se k rodiči. Podobné zachycení procesu odpuštění navrhuji Worthington a Sandage (2016) v knize o odpuštění v psychoterapii. Uvádí šest dvojic protikladných pojmů vymezujících prostor, ve kterém se odehrává dynamika odpuštění – konflikt/obnova vztahu, vazba/diferenciace, emoční regulace/prožívání emocí, naděje/pokora, přebývání/hledání, spravedlnost/vzdání se zášti. V modelu ToNaMOOMaK je zachyceno stejné napětí mezi identifikací/diferenciací a reakcí/odpuštěním. Názvy polí modelu jsou jednoznačné, jen u názvu pole *Diferenciace* došlo k jazykové diskrepanci¹⁶.

Při zpětném pohledu je patrné, že formulovaný model obsahuje styčné plochy s Hermansovou teorií *Dialogického self*. Jedná se o teorii polyfonické osobnosti, ve které já-pozorující vstupuje do různých já-pozic a naslouchá více či méně internalizovaným hlasům já-pozorovaného. Hlasy často stojí v napětí vůči sobě, podle toho, z jakého vnitřního prostředí znějí. Dynamika já-pozic se promítá i do narativů, které o sobě člověk vypráví (Hermans & Gieser, 2012), tedy i do vyprávění o r-křivdě a vztahu k rodičům. V každém významovém poli/krajině modelu ToNaMOOMaK participant vstupuje do jiného prostředí, přijímá jeho perspektivu a hovoří za jinou část své osobnosti.¹⁷ Interakce mezi poli naznačuje vnitřní dialog participanta. Odehrává se v něm dějinný rozhovor, který jsme mohli společně sledovat mezi diskurzů v kapitole 2.4. Model ToNaMOOMaK tímto získává dialogický charakter a rozšiřují se možnosti jeho uplatnění v terapii využívající dialogičnosti self (Hermans & Dimaggio, 2016).

9.4.1 Typ odpuštění

Typ odpuštění „Neodpuštění“ vychází z hodnocení participanta a byl dobře argumentačně podložen popisem projevů neodpuštění: hněv, hořkost, ruminace a chování s prvky pomsty. Stejně projevy neodpuštění byly prezentované v kapitole 1.3. – negativní emoce (hněv), narušení vazby (pomsta) a snížení životní energie (ruminace).

¹⁶ V této práci je pole *Diferenciace* definováno s důrazem na oddělení od rodičů. Naproti tomu v systemickém jazykovém diskurzu ovlivněném pojmoslovím Bowena, je pojem diferenciace použit ve významu získané zralé rovnováhy mezi oddělením a blízkostí. Mezi potomkem a rodičem je zřejmá hranice a zároveň je umožněna blízkost (Kerr & Bowen, 1988). Bowenův pojem diferenciace v kontextu této práce spadá do významového pole zralého odpuštění, nikoliv diferenciace.

¹⁷ Například pole *Nadhledu/hory* se kryje s tzv. meta-pozicí vystihující schopnost člověka dívat se na sebe z vrchu nebo z perspektivy třetí „nezávislé“ osoby (Hermans & Gieser, 2012).

Odpuštění „Není potřeba“ se v pojetí tohoto výzkumu podle definice zralého odpuštění (škála ZORK) jeví jako nezralé. V literatuře se lze setkat s pozicemi, které jsou v souladu s tímto hodnocením, ale i s pozicemi opačnými, zdůrazňujícími neobviňující přístup. Enright (2000) považuje neobvinění za projev pseudo-odpuštění. Na druhou stranu Nussabaum (2016) a Bowen (1988) se vyjadřují o odpuštění negativně, protože je neoddelitelnou součástí hodnotícího a odsuzujícího stylu myšlení. Zralost podle nich spočívala v tom, že člověk změní své myšlení, odloží hodnotící kritéria, přestane obviňovat a vzdá se uvažování v jednoduchých kauzalitách příčin a důsledků křivd. Místo toho se bude k druhému vztahovat s porozuměním. Ideální pozice je nadhled zajišťující emocionální neutralitu vůči druhému i sobě a potenciálním křivdám (Kerr & Bowen, 1988). Bowen popisuje ideální stav, zatímco model ToNaMOOMaK zachycuje způsob uvažování, který si mladí dospělí osvojili. Nejsou schopni relativizovat bolest způsobenou křivdou. Mezi filozofy se tento přístup objevil u Nietzscheho a jeho ideálu člověka, který je imunitou povznesen nad křivdy (Nietzsche, Ansell-Pearson & Diethe, 2007). V náboženském kontextu se jedná o důraz Východních tradic (Toussaint, Worthington & Williams, 2015). Společným jmenovatelem neobviňujících přístupů je to, že člověk jedná ze síly a zralosti, ne na základě obranných mechanismů. Typ odpuštění „Není potřeba“ byl propojen s obranným mechanismem štěpení. Podle Vitze a Manga (1997) štěpení znemožňuje oběti se dívat s empatií na viníka, který zůstává v jeho představě jako nebezpečné „monstrum“, kterému nelze odpustit, zatímco druhý je idealizován a chyby jsou přehlíženy. Dalším přítomným obranným mechanismem je bagatelizace. Plaňava (2000) odkazuje dospívajícím mužům, kteří bagatelizovali negativní vliv rozvodu na svůj život. Takto je možné interpretovat fakt, že odpuštění typu „není potřeba“ se vyskytovalo u mužů. Dále můžeme uvažovat i o osobnostních dispozicích. Worthington (2006) v rámci propojení teorii osobnosti s odpuštěním používá pojem *Nereaktivní osobnost* u lidí s vysokými hodnotami na škále přívětivosti a extrémně nízkými hodnotami na škále neuroticismu, kteří křivdy prožívají velmi málo. Typ odpuštění „Není potřeba“ je potenciálně kontroverzní a může nabývat různé úrovně zralosti. Jednotlivé strategie lze posoudit až jestli se osvědčí v čase.

Typ odpuštění „Pseudo-odpuštění“ je v literatuře podrobně popsán. Autoři běžně vymezují zralé odpuštění v kontrastu s jeho nezralými až patologickými formami (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000; Worthington, 2005). Kapitola 1.2 představila jednotlivé varianty. Ve výzkumu převládal typ pseudo-odpuštění z *donucení* (sociální tlak) a typ *negativní patologické vazby*. Naopak typ *trestajícího odpuštění*, které zmiňuje Křivohlaví (2003) a Adams (2015), se nevyskytoval. Typ *předčasného odpuštění* byl spojen se strategií odpuštění „není potřeba“ operujícím na principu popření (Walker, 2013). Vzhledem k častému výskytu obranných mechanismů při odpuštění r-křivd, se jeví jako vhodné naslouchat hlasům kritickým k odpuštění.

Typ odpuštění „Přehodnocení“ je explicitním vyjádřením teorie McCullougha zdůrazňující ekonomický charakter vztahů (McCullough, 2008). Křivdy minulosti lze přehodnotit a snížit projevy neodpuštění kvůli hodnotě zachování vztahu. Strategie přehodnocení spojená s relativizací křivdy byla explicitnější u mužů. Je provázána s polem *Nadhledu*.

Typ odpuštění „Pochopení“ je provázáno s empatií, zahrnuje více úrovní zralosti a je potenciálně rizikové v rodinách s enmeshed vztahy (Bradshaw, 2005). Přesto je empatie pro odpuštění klíčová, byla nejčastěji zmíněným facilitujícím faktorem (Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy & Day, 2011) a součástí všech teoretických modelů odpuštění. Výzkumy Worthingtona nachází přímou úměru mezi množstvím empatie a darovaným odpuštěním (Worthington, 1998). Ze závěrů výzkumu bylo patrné, že všichni participanti na poli empatie trávili značnou část verbálního času (po křivdě bylo druhé největší) a bylo rizikové v rodinách s nízkou symetrií. Pochopení a empatii v některých případech komplikovala neznalost životních příběhů rodičů. Cesta porozumění vedla skrze zjišťování příběhů od prarodičů a přátel a postupnou rekonstrukci příběhu rodičů. Znalost těchto příběhů je důležitá pro rodinnou i osobní resilienci, jak o ní pojednává ve výzkumné publikaci Sobotková a Švaříčková Slábková (2018).

Typ odpuštění „Sblížení“ byl typický pro participanty, kteří v minulosti zažívali významnou deficitní křivdu narušené vazby na rodiče, která však byla ze strany rodiče napravena a došlo ke sblížení. Tento zážitek byl pro participanty natolik významný, že jej ztotožňují s odpuštěním.

„Z rozhodnutí“ vyjadřuje zralé odpuštění, které koresponduje se stavem, ke kterému směřuje Worthingtonův (2013; 1998) i Enrightův (2000) model odpuštění. Společnými jmenovateli jsou důraz na vědomé rozhodnutí odpustit nezávisle na externím chování a změně viníka, schopnost empatie i vymezení hranic mezi druhým a self. V případě ohrožujícího vztahu se manifestuje v podobě „Bezpečného odpuštění“ ve kterém převládala diferenciací.

Z některých příběhů bylo patrné, že participanti postupně dospěli ke zralějším typům odpuštění¹⁸. To je v souladu s trendy vývoje (3.4). Věk a reflektované zkušenosti jsou jedním z pozitivních faktorů odpuštění (Enright & Fitzgibbons, 2000).

9.4.2 Pojem odpuštění

Autory prezentované v teoretické části v rámci tří diskurzů lze rozdělit podle toho, jak se vyrovnávají s negativními konotacemi pojmu odpuštění spojenými s aspekty pseudo-odpuštění.

1) Alternativní pojem: Někteří se rozhodnou vůči pojmu negativně vymezit a nahradit jej jiným konceptem. Ten definují novým, ze svého pohledu zralým způsobem. Představiteli tohoto

¹⁸ Příkladem je JITKA a její přesun od odpuštění typu „Sblížení“ k odpuštění typu „Z-rozhodnutí“.

přístupu jsou Nietzsche a jeho křivdou *nedotknutelný nadčlověk*; Nussbaum a její *bezpodmínečné přijetí*; Bowen a jeho *diferenciace a emoční a hodnotící neutralita*, Klainová používá pojem *reparace*; Kristeva zahrnuje odpuštění pod *taktní* chování. Podobné důrazy byli patrné u Východních směrů, kde je odpuštění rozloženo mezi jiné pojmy a obsaženo ve stavech bytí, které mu jsou nadřazeny.

2) Očištění pojmu: Druhá skupina autorů se pojmu odpuštění zastává a snaží se jej od negativních konotací očistit. Na začátku svých publikací tak zpravidla definují, co všechno pojem odpuštění neznamena a znamená. Do této kategorie spadá většina teoretiků odpuštění jako Worthington, Enright, Fitzgibbons, McCullough, Ferenczi, Angyal, Kierkegaard, Jankélévitch, Arendt atd. Jedná se o přístup blízký Západním tradicím, kterým je pojem odpuštění bytostně vlastní.

3) Rozšíření pojmu: V náznacích můžeme rozpoznat ještě jiný přístup. Pojem neodmítá, ale rozšiřuje ho o přídavná jména, kterými jej přiblíží, definuje a vymezení. Např.: *zralé odpuštění*, *pseudo-odpuštění*, *věrohodné odpuštění*. Už použití přídavného jména „zralé“ v názvu této práce je patrné, že se přikláním ke třetímu přístupu. Definováním sedmi typů odpuštění a návrh jejich zařazení na škálu zralosti, jej ještě rozšiřuji. Jedná se o kompromis, který pojem odpuštění nezavrhne, ale zároveň respektuje potřebu zřetelně verbálně artikulovat jeho jemnější nuance.

9.4.3 Reflexe závěrečných pozorování:

1) Odpuštění nebývá přirozenou, bezprostřední reakcí na křivdu, ale výsledkem delšího emocionálního a myšlenkového procesu. Tento závěr koresponduje s obecnou zkušeností a získává charakter axiomu. Na rovině neurobiologie Newberg (2000) představuje okruhy fungujícího self, zraněného self a self opět smířeného se světem. Posun k odpuštění vyžaduje změnu na vyšší kognitivní úrovni včetně emočního zpracování. Bezprostředně udělené odpuštění bývá projevem *předčasného pseudo-odpuštění* opomíjejícího nezbytné kroky (Lamb & Murphy, 2002).

2) Zralé odpuštění je spojeno s dalšími aspekty osobní zralosti a projeví se ve vztahu k oběma rodičům. Schopnost generalizovat odpuštění z jednoho rodiče na druhého poprvé výzkumně zaznamenal Al-Mabuk a Enright (1995). Podobně i participanti, kteří zrale přistupovali k jednomu z rodičů, reagovali i zraleji na druhého, přestože vůči němu bylo odpuštění těžší. Otevírá se zde mimo jiné téma odpuštění jako jednorázového děje a schopnosti odpouštět jako získané vlastnosti. Podle Worthingtona se opakováním odpuštění jednorázové křivdy člověk stává více odpouštějícím.

3) Ženy vykazovaly vyšší míru zralosti odpuštění r-křivd než muži. Předpoklad, že ženy odpouští více než muži, byl meta-analytickými studiemi opakovaně rozporován (Fehr, Gelfand & Nag, 2010; Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson & Sarinopoulos, 1995; Flanagan, Vanden Hoek, Ranter & Reich, 2012; Girard & Mullet, 1997). V rámci tohoto výzkumu se ženy jevily

více odpouštějící než muži. Důvodem může být to, že škála ZORK, která zachycovala míru zralosti odpuštění, byla postavena pouze na spontánních výrocích participantů. Účastníci výzkumu, kteří byli verbálně bohatší (ženy obecně mluvily více), mohli zmínit v příběhu více aspektů odpuštění. Důvodem by mohla být neochota některých mužů prezentovat sebe jako slabé a ovlivněné r-křivdou. Roli tak mohla hrát bagatelizace křivdy (Plaňava, 2000) vedoucí k méně zralým formám odpuštění. Dalším důvodem může být vyšší hodnota osobnostní *přívětivosti* u žen na základě výzkumů pětifaktorového modelu osobnosti (Weisberg, DeYoung & Hirsh, 2011). Výsledky výzkumu o vyšší zralosti odpuštění u žen je v rozporu s řadou studií, ale vzhledem k malému vzorku a výše naznačeným důvodům nemusí být směrodatnou.

4) Náboženské vyznání mělo jak pozitivní, tak negativní vliv na proces odpuštění r-křivdy. Odráží se v něm rozpor zachycený v kapitole o náboženském a filozofickém diskurzu. Náboženství (v tomto případě křesťanství) může být na jednu stranu pozitivním self-budujícím konstruktem s hlubokými kořeny, zdrojem příběhů, rituálů a podpůrnou komunitou přispívající ke zralému odpuštění. Na druhou stranu může být i prostředím značně patologickým posilujícím nejrůznější formy pseudo-odpuštění (Rye, 2005; Mayo, 2015) v odpuštění z donucení (Reisingerová, 2019), v odpuštění laciném a povrchním (Volf, 2000). Ve výzkumu byl zralé odpuštění facilitující prvek víry přítomen u lidí, kteří se pro víru sami rozhodli, vyprávěli příběh konverze a komunita církve pro ně byla prostorem diferenciací od rodičů a zároveň podpořila úctu vůči nim. Negativní vliv víry byl přítomen u mladých dospělých, kteří víru přejali rodinnou tradicí, bez příběhu vlastní konverze a symbolizovala provázanost s rodiči. Náboženská příslušnost je tak pozitivním i negativním faktorem odpuštění. Záleží na její formě, konkrétně na tom, jestli je osobně zvnitřněná nebo přejatá. Podobné důrazy jsou patrné například z výzkumu Browna, Barnese a Campbella (2007).

5) Tři typy těžko odpustitelných křivd: opakující se křivdy, křivdy blokující plnění aktuálních vývojových úkolů a křivdy zástupné. a) Opakující se křivdy otevírají témata spravedlnosti, hranic a odpuštění s bohatou historií psychologicko-filozoficko-náboženské diskuse shrnuté např. v článku Exline a kol. (2016). Z výzkumných rozhovorů vyplývá, že odpuštění opakujících se křivd vyžaduje nastavení ochranných hranic. I za cenu konfliktu. b) Téma zástupných křivd bývá přítomné v rodinách s enmeshed vztahy (Halstead, 2011; Kerr & Bowen, 1988). Nevyjasněné přejímání zodpovědnosti komplikuje proces odpuštění. Ve své disertační práci tuto provázanost popisuje Chelsea Bryant (2019). Odpuštění je možné až ve chvíli, kdy dojde k přerámování události tak, aby člověk odpouštěl egovztažný prvek křivdy. c) V kapitole 3.2.1 byl nabídnut seznam vývojových úkolů typických pro vynořující se dospělost podle Říčana (2004). Pokud participant vnímali důsledky křivdy jako blokující při plnění vývojových úkolů, považovali křivdy za závažné a těžko odpustitelné. Po splnění vývojového úkolu křivdu zpětně odpouštěli jednodušeji. Odpuštění lze tudíž nepřímou

podpořit tím, že dotyčný získá výbavu a podporu pro splnění vývojového úkolu. Zajímavým pozorováním je také to, že těžko odpustitelné křivdy nesouvisely nutně s křivdami označenými jako potenciálně traumatické. Potvrzuje se tak předpoklad zmíněný v kapitole 4.2, že odpuštění je funkcí oběti, a nikoliv křivdy. Obtíže s odpuštěním souvisely spíše s délkou trvání a chaosem v přiřknutí zodpovědnosti než s intenzitou jednorázového zážitku.

6) Proces odpuštění otcům a matkám byl odlišný. Ve vztahu k matkám verbálně spojovali odpuštění s empatií, zatímco vůči otcům byl akcentován nadhled a rozhodnutí. Toto pozorování je v kontextu dostupné literatury o odpuštění novým příspěvkem. Pozorování lze interpretovat například pomocí teorie Chvály a Trapkové týkající se odlišného mužského a ženského jazyka a dítěte, které osciluje mezi mužským a ženským jazykovým těžištěm. Projev maskuliní řeči je rozhodný, vymezující a vystupuje z nadhledu, zatímco femininní modus řeči je citlivější, vztahovější a opatrnější¹⁹ (Trapková & Chvála, 2017). V souvislosti s konceptem *Dialogického self* lze usuzovat, že vnitřní hlas, kterým se dotyčný vztahuje k mentální reprezentaci svého rodiče, bude ovlivněn jeho internalizovaným hlasem, a tudíž může vykazovat příslušné znaky femininity a maskulinity.

7) Psychologické poradenství, které nebylo primárně zaměřeno na odpuštění, mělo na proces odpuštění pozitivní vliv. Jeho funkce spočívala v otevření a vyjádření bolesti, rozlišení křivdy, podpory diferenciacce a nadhledu a zvládnutí emocí. Žádný z participantů se neúčastnil terapie primárně zaměřené na odpuštění r-křivd, i tak měla z jejich pohledu na odpuštění pozitivní vliv. Pokud je schopnost odpouštět jedním z projevů osobnostní zralosti, potom intervence zaměřená na zralost pozitivně ovlivní i odpuštění. Konkrétně například posílením jisté vazby (Cassidy & Shaver, 2016) nebo vybavením dovednostmi pro odvážné plnění výzev vývoje.

V čem je vytvořený model podobný a v čem je rozdílný oproti vybraným teoretickým modelům odpuštění? Odpověď na pátou výzkumnou otázku z principu zahrnuje diskusi. Diskuse mezi jednotlivými koncepty proběhla v příslušné kapitole a nyní nebude rozebírána.

Model ToNaMOOMaK zapadá do širšího teoretického pole a zároveň jej obohacuje o nové prvky odpuštění r-křivd. Nabízí typologii participantů, definuje úroveň zralosti odpuštění, umožňuje zachytit dialogičnost self a otevírá otázky zástupných křivd a rozdílů v odpuštění otcí a matce.

¹⁹ Toto rozdělení nepředpokládá maskulinitu a femininitu jako abstrakce, které nejsou nutně vázány pouze k pohlaví.

9.5 Možnosti využití modelu v psychologickém poradenství

Koncept odpuštění, ve své poradensko-terapeutické podobě známý jako *Forgiveness Therapy* (Enright & Fitzgibbons, 2015), má v komparativních výzkumech efektivity podobné výsledky. Příkladem může být studie Grahama, Enrighta a Klatta (2012) nebo Lin, Enrighta a Klatta (2013). Svá pozorování uzavírají tím, že *Forgiveness therapy* může posloužit primárně těm klientům, pro které je pojem odpuštění vysokou hodnotou. Meta-analytická studie Raineyho a kol. (2012) shrnuje výzkumy z let 1993–2006 a argumentuje pro efektivitu skupinové *Forgiveness therapy* v porovnání s jinými psycho-edukativními metodami. V současné době je *Forgiveness therapy* přístup dobře ustálen v pozitivní psychologii. Model ToNaMOOMaK může být jedním z potenciálně využitelných nástrojů během praktické intervence zaměřené na odpuštění. Lze využít explicitně i implicitně.

Explicitní využití modelu ToNaMOOMaK. 1) Využití v edukativní fázi rozhovoru za účelem zvýšení vědomí. Pro přímou psychologickou práci s odpuštěním je podle Enrighta (2000) edukativní fáze nezbytná. Jsou během ní vysvětleny pojmy a přestaví se koncept zralého odpuštění. Model ToNaMOOMaK v obou svých jazykových rovinách může být použit v této fázi procesu za účelem zvýšení vědomí klienta. 2) Využití jako společné jazykové rozvíjející se metafory. Při poradenské i terapeutické praxi se mezi klientem a psychologem vytváří vztah mimo jiné vyjádřen ve sdíleném myšlenkově-verbálním světě. Metafory jsou běžně užívanými technikami sdílené zkušenosti. Metaforu lze nabídnout, rozvíjet a průběžně se k ní vracet. 3) Model je prezentován ve formě stylizované mapy, kterou lze použít k reflexi rozhovoru. Model zve do myšlenkových oblastí, kterým se rozhovor doposud vyhýbal. Vyzývá k otázkám typu: *Na jakém poli, v jaké krajině jsme se dnes pohybovali? Kde jsme ještě nebyli? Jaká výzva leží v krajině před námi? Které krajiny jsou propojené vyšlapanými cestami?* Tento rozměr využití modelu byl poprvé formulován v rámci rozhovoru na psychoterapeutické klinice New Life Resources. 4) Kreativní využití. Model se svými krajinami, cestami a výzvami se může stát inspirací pro následné arteterapeutické a literárně-terapeutické využití. 5) Vnitřní dialog. V duchu technik vycházejících z teorie *Dialogického self* je možné nechat klienta hovořit za různé pozice self v krajinách modelu (empatické self, zraněné self atd.). Každé části je dopřáno sluchu, čímž vzniká předpoklad zralejší výslednice dialogu – třeba odpuštění.

Implicitní využití modelu ToNaMOOMaK. Model nemusí být vždy zvědomněný a explicitně formulovaný pro klienty. Podobně jako odpuštění nemusí být vždy explicitně vyjádřeným cílem terapeutické práce, jak bylo patrné u psychodynamických přístupů (Alford, 2013; 2014). 1) Teoretický koncept na pozadí rozhovoru. Model slouží jako teoretický koncept v mysli psychologa a nabízí myšlenkovou šablonu sloužící k orientaci ve vyprávěném příběhu. 2) Facilitace procesu odpuštění jako přidružený efekt jinak zaměřeného poradenství. Role psychologického poradenství byla participanty, kteří těchto služeb využili, vnímána jako prostor, který jim pomohl v diferenciaci

od primární rodiny a při práci s emocemi. Tímto způsobem přispěl k jejich procesu odpuštění.

3) Kategorizace klientů a typů odpuštění. Samotné rozdělení participantů na jednotlivé kategorie (PO-HÁDKY, MAMA-BOY atd.) má poradenský potenciál. V průběhu rozhovoru lze klienta hypoteticky zařadit do jedné z kategorií a být si vědom specifické dynamiky, výzev a rizik, které lze v příběhu očekávat. I typy odpuštění mohou poskytnout vodítka rozhovoru.

4) Aktualizovaná mapa. Model je prorůstový, s každým novým klientem vyprávějším příběh o odpuštění a neodpuštění r-křivd se v krajinách mapy aktualizují cesty, výzvy, překážky a rizika.

Model ToNaMOOMaK má široké možnosti využití jak v explicitních přístupech zdůrazňujících odpuštění jako vědomí cíl intervence, tak v přístupech, které respektují to, že odpuštění může být pro danou chvíli natolik vzdáleným cílem, že by jeho verbalizace byla kontraproduktivní.

Model ToNaMOOMaK může být explicitně i implicitně využitý v psychologické praxi. Explicitně pomáhá zvýšit vědomí klienta a stává se společnou jazykovou metaforou, pro reflexi rozhovoru a vnitřního dialogu. Implicitně poskytuje koncept pro orientaci v procesu odpouštění.

9.6 Limity výzkumu

Výzkum obsahuje řadu limitů, které potenciálně snižují jeho validitu a praktickou aplikovatelnost v rámci širší populace. Jsou to limity vzorku, designu výzkumu a osoby výzkumníka.

Limity výzkumného vzorku: Vzorek sedmnácti participantů vybraných záměrně, náhodně i na doporučení za účelem rozhovoru o vyrovnání se s rodičovskými křivdami je z hlediska kvantity málo reprezentativní. Všichni participanté se narodili do úplných rodin, znali své biologické rodiče. Už tento fakt je odlišuje od řady lidí. Dále je z popisu vzorku zřejmé, že část participantů byli křesťané z různých církví. Aspekt víry i motiv odpuštění byl v jejich životech pravděpodobně silnější. Při odpovědi na otázku po asociacích a konotacích ke slovu odpuštění odpovídali pozitivně, což může být důsledek výběru vzorku participantů, kteří souhlasili s rozhovorem na dané téma. U více diferencovaného vzorku by se možná vyskytovalo více lidí s neutrálním nebo negativním postojem k odpuštění. Tento závěr nelze zobecnit na celkovou populaci. Námitky vůči těmto limitům jsou oprávněné, ovšem jejich zpochybnění se týká pouze některých závěrů. Mohou zkreslovat odpověď první výzkumnou otázkou mapující obecné postoje mladých dospělých k odpuštění. Pokud by mělo dojít k přesnějšímu zodpovězení této otázky, byl by vhodnější jiný design výzkumu, který by testoval postoje lidí u širší populace. Tato otázka však pro samotný výzkum byla spíše okrajová a ilustrativní. Jádro výzkumu směřovalo k vytvoření modelu ToNaMOOMaK, který vznikl primárně jako otevřený model, ve kterém mohou procesy odpuštění probíhat nezávisle na primárním vzorku. Tak, jak byl výzkum nastaven umožnil hloubkovou sondu do životních příběhů vybraných lidí a závěrečný model je vhodnou mapou pro navigaci v procesu odpuštění r-křivd pro širší využití.

Limity designu výzkumu: 1) Život participantů byl zachycen v jeden moment, kdy se odehrál výzkumný rozhovor. Jejich pohled má vypovídající hodnotu o jejich stavu tehdy. V současnosti mohou situaci hodnotit odlišně. Navíc Worthingtonovy (2006) výzkumy naznačují, že samotné přemýšlení o odpuštění má pozitivní efekt na odpuštění. Přestože výzkumný rozhovor sám o sobě nebyl terapeuticky zaměřen, mohl mít jistý efekt ve změně postoje participantů k jejich rodičům a odlišné formulaci životního příběhu²⁰. 2) Dalším limitem je to, že v rozhovoru chybí korektivní stránka příběhu. Příběh byl vyprávěn pouze ze strany mladého dospělého, a nikoliv jeho rodiče, případně jiné blízké osoby, která by mohla přinést alternativní pohled. 3) Někteří participanté byli do výzkumu přizváni specificky proto, že nabídli výrazný příběh o odpuštění. To byly ženy, které dosahovaly největších výsledků na škále odpuštění. 4) Odpuštění bylo celkově uchopeno jako verbální funkce vyprávěného příběhu. Design výzkumu neumožňoval jiný zdroj dat, než poskytl výzkumný rozhovor. Pro lidi s obtížemi ve vyjadřování mohlo být důvodem k nižšímu skóre na škále ZORK. 5) Formulování metafory je pouze částečně nastíněno v hrubých obrysech. Jeho rozpracování přesahuje možnosti rozsahu této práce.

Limity role výzkumníka: 1) Výzkumník byl participantům dopředu představen jako teolog a psycholog, což mohlo ovlivnit odpovědi na první otázky týkající se postojů k odpuštění. 2) Předem připraveny otázky řízeného rozhovoru předjímalý některé aspekty modelu. Participanté byli záměrně dotazováni na témata později přiřazena do polí *Křivdy*, *Důsledků* i *Empatie*. Míra chybového ovlivnění byla redukována tím, že výzkumníkovy otázky nebyly počítány mezi kódovaná spojení. Spojení mezi poli reflektovala pouze spontánní asociace participantů. 3) Příprava a vedení rozhovorů, přepis, kódování i analýza byla zpracována jednou osobou bez korektivní týmové práce. Výsledky výzkumu však byly konzultovány s kolegy pro zpětnou vazbu.

Výzkum je limitován v oblastech vzorku, designu i role výzkumníka. Limity potenciálně snižují váhu některých závěrů, ale neohrožují hlavní výstup – model ToNaMOOMaK.

²⁰ Například RADEK po skončení rozhovoru vyjadřuje překvapení nad tím, že mu nikdy nepřišla křivda ze strany matky tak výrazná, jako když v rámci rozhovoru popisoval svůj vztah k ní. Vyslovení některých skutečností jej posunulo v přemýšlení o své matce směrem ke zřetelnějšímu obvinění a zároveň konkrétněji zaměřenému odpuštění.

9.7 Další možnosti výzkumů

Výzkum konceptualizoval zkušenost mladých lidí s odpouštěním r-křivd. Z odpovědí můžeme vyvodit otázky nové. Za potenciálně přínosné považuji pět směrů výzkumů.

1) Vývojové aspekty odpouštění. Závěry přehledu výzkumů na poli vývojové psychologie naznačují souvislosti mezi bezpodmínečným odpouštěním a zralostí i provázaností mezi odpouštěním a usmířením v dětství. Jak by vypadaly důrazy na odpouštění r-křivdy v dalších letech života? V období mladé dospělosti hrála důležitou roli diferenciací. Nebudou důrazy dalších etap života položeny na jiných polích? Jak se vyvíjí porozumění r-křivdám a jejím důsledkům? V teoretické části byla nastíněna souvislost mezi odpouštěním r-křivd a budováním intimních vztahů. Tato souvislost nebyla vzhledem k rozsahu práce hlouběji reflektována.

2) Validace a aplikace modelu ToNaMOOMaK. Model byl představen jako potenciálně výstižný a vhodný koncept. Jeho další životnost bude záviset na využití v poradenské praxi, ale i na výzkumech, které jej zpřesní a posílí jeho validitu a aplikovatelnost. Rovina metafory ukazuje směr, ale je závislá na následném dopracování.

3) Alternativní výzkumné designy. Téma odpouštění r-křivdy nabízí vytvoření mezigeneračního typu výzkumu s odpověďmi mladých dospělých i jejich rodičů. Je možné také použít model ToNaMOOMaK pro iniciaci rozhovoru nad jednotlivými oblastmi.

4) Odpouštění a další teorie. V této práci byla nastíněna potenciálně přínosná propojení modelu ToNaMOOMaK s teoriemi *Citové vazby*²¹ a *Dialogického self*. Detailnější propojení je prostorem pro další výzkumy

5) Návrh formulace výzkumných otázek vycházejících z nových pozorování: Jaké jsou rozdíly v dynamice odpouštění otci a matce? Jaká jsou specifika procesu odpouštění zástupných r-křivd? Jaká je validita škály Zralosti odpouštění r-křivdy (ZORK)? Jé jsou možnosti využití modelu ToNaMOOMaK v poradenství? Jakou platnost má nastíněná typologie participantů? Jaká je dynamika odpouštění rodičům, kteří už jsou po smrti? Jak fungují externí zdroje, které odpouštění r-křivd facilitují?

Další možnosti výzkumů směřují do vybraných oblastí vývojových aspektů odpouštění, validace a aplikace modelu ToNaMOOMaK. Otevírají se možnosti alternativních výzkumných designů, užší propojení s teorií *Citové vazby* a *Dialogického self*. Nabídnuty jsou i nové výzkumné otázky.

²¹ Část otázek výzkumu se překrývá s *The Adult Attachment Interview* (Hesse, 2016). Např.: *Jak se v průběhu života vyvíjel vztah k vašim rodičům? Jak byste několika přídavnými jmény popsali svou matku a svého otce? Ke kterému z rodičů máte blíže?*

10 ZÁVĚRY

Závěry shrnují poznatky získané z odpovědí na výzkumné otázky reflektované v diskusi.

Jaký mají mladí dospělí postoj ke konceptu odpuštění? Afektivní dimenze postoje vůči konceptu odpuštění je pozitivní. Kumulativní definice odpuštění i jeho dílčí aspekty jsou v souladu s odborným diskurzem. V teoretickém uchopení odpuštění byli lidé zralejší než v reálných životních situacích. Afektivní, kognitivní i behaviorální složka postoje participantů koresponduje se závěry předchozích výzkumů, odráží diskusi vedenou na odborné rovině a přispívá novými poznatky.

S jakými typy rodičovských křivd mají mladí lidé zkušenost, jak je prožívají, interpretují a zvládají? Participantů mají zkušenost s aktivními i deficitními křivdami. Negativními emocemi a stresem reagují na rozpor mezi realitou a očekáváním. Důsledky r-křivd vnímají jako univerzální.

Co mladým lidem pomáhá a co brání v odpuštění rodičovské křivdy? Základní vlivy facilitující i bránící odpuštění jsou v souladu s dosavadními výzkumy. Novými podněty jsou role identifikace, externích ne-terapeutických faktorů okolí a obecná připravenost odpustit r-křivdu.

Jaký model nejlépe vystihuje společnou zkušenost participantů s odpuštěním vnímané rodičovské křivdy? Pomocí GTM byl formulován dvouúrovňový Topograficko-narativní model odpuštění otcovské a mateřské křivdy (ToNaMOOMaK). Vytváří přehlednou mentální mapu, která pomocí verbálně kognitivních poloh umožňuje graficky zaznamenat příběh vztahu jedince vůči rodičům. Odkrývá dialogický charakter self rozjímajícího nad křivdou a odpuštěním. Z analýzy příběhů vyplývá typologie participantů a různé úrovně zralosti odpuštění.

V čem je vytvořený model podobný a v čem je rozdílný oproti vybraným teoretickým modelům odpuštění? Model ToNaMOOMaK v řadě dimenzí zapadá do širšího teoretického pole a zároveň je svou dynamikou, nelineárností a komplexitou obohacuje o nové prvky odpuštění r-křivd.

Využití modelu, jeho limity a možnosti dalších výzkumů: Model ToNaMOOMaK může být explicitně i implicitně využitý v psychologické praxi. Explicitně přispívá ke zvýšení vědomí klienta a k dialogickému nadhledu. Dá se využít jako společná kreativně se rozvíjející jazyková metafora při reflexi rozhovoru. Implicitně poskytuje koncept pro orientaci s tématy, výzvami a riziky. Výzkum je limitován vzorkem, designem i rolí výzkumníka. Limity snižují váhu dílčích závěrů, ale neohrožují hlavní výstupy. Další výzkumy směřují do oblastí vývojových aspektů, validace a aplikace modelu. Jsou diskutovány možnosti alternativních výzkumných designů a propojení s dalšími teoriemi. Jsou nabídnuty formulace výzkumných otázek vycházejících z nových pozorování.

Výzkum originálním způsobem přispěl do současné místní i globální, teoretické i praktické diskuse o povaze odpuštění ve vztahu vnímaným rodičovským křivdám.

SOUHRN

Odpuštění je komplexní pojem, jehož význam se liší napříč kontexty. Je chápáno jako proces i rozhodnutí; schopnost, vlastnost i stav bytí; interní proces i součást dynamiky usmíření; výraz osobní zralosti a síly, ale i projev slabosti a patologie. Autoři diskurzu náboženského, filozofického i psychologického se dělí podle toho, jestli pojem odpuštění očišťují od nánosů pseudo-odpuštění, nebo jestli nabídnou alternativní koncept, který mohou nově definovat. Třetí cestou je pojem odpuštění doplnit o přídavná jména, která ho zachovají a zároveň vymezí. Tímto směrem se ubírá i tato práce. *Zralé odpuštění* je univerzální lidský fenomén a jeden z funkčních způsobů udržení dlouhodobých vztahů ve světě, kde dochází k rozporům mezi očekáváním a realitou. Odpuštění r-křivd je specifické kvůli jedinečnosti dyadického vztahu mezi potomkem a rodiči. Období vynořující se dospělosti poskytuje mladému člověku příležitosti a zdroje k posunu směrem zralému odpuštění r-křivd. Zároveň je vyrovnání se s r-křivdami významným prediktorem úspěšného budování intimních vztahů a plnění dalších vývojových kroků dospělosti.

Čtyři cíle výzkumu: Prozkoumat postoj lidí k odpuštění. Popsat, jak se mladí dospělí vyrovnávají s rodičovskou křivdou. Na základě zkušenosti participantů vytvořit pracovní model zaznamenávající proces odpouštění a ten porovnat s již formulovanými modely. Typem kvalitativního výzkumu je mnohonásobná případová studie zpracovaná *Metodou zakotvené teorie*. Data byla získána transkripcí semistrukturovaných interview se sedmnácti participanty. Výzkumný vzorek tvořili mladí dospělí, kteří už delší dobu nebydlí ve společné domácnosti s rodiči.

Účastníci výzkumu mají k odpuštění převážně pozitivní konotace. V jeho porozumění odráží globální diskusi mezi diskurzy. Mají zkušenosti s aktivními i deficitními r-křivdami a jejich důsledky vnímají jako univerzální. Jejich zkušenost s procesem odpouštění je shrnuta ve dvouúrovňovém otevřeném Topograficko-narativním modelu otcovské a mateřské křivdy. Model definuje tematická pole, ve kterých se lidé myšlenkově pohybují: *křivda, reakce, diferenciacie, důsledky, empatie, identifikace, nadhled, pozitivní pohled, odpuštění a usmíření*. Zachycuje asociační vazby, které jednotlivá pole propojují. Podle pohybu v modelu byli participanté rozděleni do šesti kategorií. Každá kategorie obsahuje specifické výzvy, překážky a silné stránky. Navíc může tihnout k určitému, více či méně zralému, typu odpuštění. Typologie může být prakticky využita pro porozumění a predikci chování a prožívání mladých dospělých. Model lze explicitně i implicitně využít v poradenství, edukaci i výzkumech. Umožňuje zvědomění interního dialogu self vstupujícího do různých pozic a hledajícího existenciální odpověď na otázku bolesti a důsledků křivd přiřknutých rodičům, kteří navzdory vývojově dané diferenciaci nepřestávají hrát jedinečnou roli v jeho životě.

*I já jsem jejím otcem.
Než, jak to divně zní,
že musím já za odpuštění
prosit dítě své.*

Bouře

William Shakespeare (2005)

CITOVANÁ LITERATURA

- Abu-Nimer, M., & Nasser, I. (2017). Building peace education in the Islamic educational context . *International Review of Education*, vol. 63(2), 153-167.
<https://doi.org/10.1007/s11159-017-9632-7>
- Adams, G., Zou, X., Inesi, M., & Pillutla, M. (2015). Forgiveness is not always divine: When expressing forgiveness makes others avoid you . *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, vol. 126, 130-141. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.10.003>
- Aisychlos, Král, J. (1902). *Oresteia*. Praha: J. Otta.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance . *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212. <https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2002.tb00010.x>
- Akhtar, S. (2009). *Comprehensive dictionary of psychoanalysis*. London: Karmac.
- Alford, C. (2013). *Trauma and forgiveness: consequences and communities*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Alford, F. (2012). Forgiveness as Transitional Experience: A Winnicottian Approach . *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 10(4), 319-333. <https://doi.org/10.1002/aps.1329>
- Alford, F. (2014). *Trauma and Forgiveness*. Oxford: Oxford University Press.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective . *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1137-1147. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.009>
- Al-Mabuk, R., & Enright, R. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Angyal, A. (1951). Convergence of psychotherapy and religion . *The Journal of Pastoral Care*, 5(4), 4-14.
- Arendt, H. (1958). *The Human Condition*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Arendt, H. (2007). *Vita activa, neboli, O činném životě*. Praha: OIKOYMENH.
- Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood - A Theory of Development From the Late Teens Throught the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61(issue 2), 226-244.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bash, A. (2007). *Forgiveness and Christian ethics*. New York: Cambridge University Press.
- Bash, A. (2013). Did Jesus Discover Forgiveness. *Journal of Religious Ethics*, 41(3), 382-399.
- Bash, A. (2015). *Forgiveness - A Theology*. Eugene: Cascade Books.
- Baskin, T., & Enright, R. (2004). Intervetion Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *JCD*, 82.
- Benner, D. (ed.). (1985). *Baker Encyclopedia of Psychology*. Grand Rapids, Michigan: Baker Book House.
- Berry, J., Worthington Jr., E., Parrott III, L., O'connor, L., & Wade, N. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF) . *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277 - 1290.
<https://doi.org/10.1177/01461672012710004>

- Berry, J., Worthington, E., O'connor, L., Parrott, L., & Wade, N. (2005). Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits . *Journal of Personality*, 73(1), 183-226. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Billingsley, J. (2017). The Neural Systems of Forgiveness: An Evolutionary Psychological Perspective . *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00737>
- Bock, G. (ed.). (2018). *Philosophy of forgiveness*. Wilmington, DE: Vernon Press.
- Bogosian, C. (2019). Nussbaum on Forgiveness: An Armenian-Christian Response. In G. Bock (ed.), G. Bock (ed.), *The Philosophy of forgiveness - Volume IV: christian perspectives on forgiveness* (1 ed.pp. 81-98). Wilmington, DE: Vernon Press.
- Borradori, G. (2005). *Filosofie v době teroru: rozhovory s Jürgenem Habermasem a Jacquesem Derridou*. Praha: Karolinum.
- Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. (1973). *Invisible loyalties: reciprocity in intergenerational family therapy*. Hagerstown, Md.
- Bradshaw, J. (2005). *Healing the shame that binds you*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications.
- Braund, S. (2012). The Anger of Tyrants and the Forgiveness of Kings. In C. Griswold & D. Konstan, *Ancient Forgiveness* (pp. 79-96). New York: Cambridge University Press.
- Brose, L., Rye, M., Lutz-Zois, C., & Ross, S. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35-46.
- Brown, R. (2003). Measuring Individual Differences in the Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 760 - 771.
- Brown, R. (2004). Vengeance is mine: narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 34, 576-584.
- Brown, R., Barnes, C., & Campbell, N. (2007). Fundamenatalism and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43, 1437-1447.
- Brown, R., Barnes, C., & Campbell, N. (2007). Fundamentalism and forgiveness . *Personality and Individual Differences*, vol. 43(6), 1437-1447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.025>
- Bryant, C. (2019). *The Lived Experiences of Emotionally Forgiving Abusive Parents* (Disertační práce).
- Burnette, J., Mccullough, M., Van Tongeren, D., & Davis, D. (2012). Forgiveness Results From Integrating Information About Relationship Value and Exploitation Risk. *Personality*, 38(3), 345-356. <https://doi.org/10.1177/0146167211424582>
- Burnette, J., Davis, D., Green, J., Worthington, E., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276 - 280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Burnette, J., Kelli, T., Worthington, E., & Donelson, F. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585-1596. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.033>
- Burston, B. (1992). Working with adult survivors of childhood sexual abuse. In *Radical Feminist Therapy: Working in the Context of Violence* (pp. 109-147). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781483326092.n7>
- Butler, J.Gladstone, . (ed.). (1896). *The works of Joseph Butler*. Oxford: Clarendon Press.

- Cassidy, J., & Shaver, P. (2016). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press.
- Cervantez, M. (2019). What If I Can't Forgive? The Limits of Forgiveness: Martin Luther King Jr.'s Philosophy of Forgiveness. In G. Bock (ed.), G. Bock (ed.), *The Philosophy of forgiveness - Volume IV: christian perspectives on forgiveness* (1 ed.pp. 135-145). Wilmington, DE: Vernon Press.
- Cleary, M., & Horsfall, J. (2014). Forgiving, but not Necessarily Forgetting. *Issues in Mental Health Nursing, 35*, 262-264.
- Corner, D., & Corner, J. (2018). Confucian Forgiveness. In G. Bock, *Philosophy of forgiveness: vol III* (p. 179). Wilmington, DE: Vernon Press.
- Couto, A. (2016). Reactive Attitudes, Forgiveness, and the Second-Person Standpoint . *Ethical Theory and Moral Practice, 19*(5), 1309.
- Cozolino, L. (2017). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain*. W. W. Norton Company.
- Cronbach, L., & Meehl, P. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin, 52*(4), 281-302. <https://doi.org/10.1037/h0040957>
- Česneková, M. (2015). Hagioterapie jako dílčí metoda psychoterapie. *General Practitioner / Praktický Lékař, 95*(2), 68-72.
- Dalai Lama, ., & Culter, H. (2009). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New York: Riverhead Books.
- Darby, B., & Schlenker, B. (1982). Children's Reactions to Apologies. *Journal of Personality, 43*(4), 742-753.
- Davies, P., & Cummings, E. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis . *Psychological Bulletin, 116*(3), 387-411. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.387>
- Davis, D., Hook, J., Van Tongeren, D., Deblaere, C., Rice, K., & Worthington, E. (2015). Making a decision to forgive . *Journal of Counseling Psychology, 62*(2), 280-288. <https://doi.org/10.1037/cou0000054>
- Davis, D., Yang, X., DeBlaere, C., McElroy, S., Van Tongeren, D., Hook, J., & Worthington, E. (2016). The injustice gap . *Psychology of Religion and Spirituality, 8*(3), 175-184. <https://doi.org/10.1037/rel0000042>
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). Emotional Development and Forgiveness in Children: Emerging Evidence. In *Handbook of forgiveness* (2005 ed.pp. 127 - 142). New York: Routledge.
- Denton, R. (2014). Utilising Forgiveness to Help Sexually Abused Adolescents to Break free from Guilt and Shame: A Pastoral Gestalt Theory. *Acta Theologica, 34*(2), 5-28.
- Denton, R., & Martin, M. (1998). Defining Forgiveness: an Empirical Exploration of Process and Role. *The American Journal of Family therapy, 281-292*.
- Diblasio, F., Worthington, E., & Jennings II, D. (2013). Forigveness Interventions with Children, Adolsecents, and Families. In D. Walker & W. Hathaway, *Spiritual Interventions in Child and Adolescent Psychotherapy* (pp. 233 - 259). American Psychological Association.
- DiBlasio, F. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 37*(2), 149-158. <https://doi.org/10.1037/h0087834>

- Diblasio, F., & Proctor, J. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *The American Journal of Family Therapy*, vol. 21(2), 175-184. <https://doi.org/10.1080/01926189308250915>
- Dostojevskij, F. (1998). *Zápisky z podzemí*. Slovart.
- Drábek, M. (2019). Sexuální zneužívání dětí. *SALVE*, (3), 13-22.
- Drell, M., & Jaswal, V. (2016). Making Amends: Children's Expectations about and Responses to Apologies. *Social Development*, 25(4), 742-758. <https://doi.org/10.1111/sode.12168>
- Dudkina, A. (2011). PHENOMENON OF FORGIVENESS: WHO WE FORGIVE EASILY? . *Educational Psychology / Ugdymo psichologija*, 22, 63-72.
- Egan, L., & Todorov, N. (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied: Theoretical and empirical discussion . *Journal of Social*, 28(2), 198-222. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.198>
- Eldridge, H., & Still, J. (1992). Apology and forgiveness in the context of the cycles of adult male sex offenders who abuse children. In A. Salter (ed.), A. Salter (ed.), *Transforming Trauma: Guide to Understanding and Treating Adult Survivors of Child Sexual Abuse* (pp. 131-158). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. (2016). *Rozhodni sa odpustiť*. Bratislava: Raabe.
- Enright, R. (2012). *The forgiving life: a pathway to overcoming resentment and creating a legacy of love*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R., & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R., Eastin, D., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1991). Interpersonal Forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion. *Counseling and Values*, 36(2), 84-103. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1991.tb00966.x>
- Enright, R., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95 - 110. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90092-4](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90092-4)
- Erikson, E. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Exline, J., Worthington, E., Hill, P., & McCullough, M. (2016). Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0704_06
- Farhadian, C., & Emmons, R. (2009). The Psychology of Forgiveness in theWorld Religions. In A. Kalayijan & R. Paloutzian, *Forgiveness and reconciliation: psychological pathways to conflict transformation and peace building* (pp. 55-70). New York: Springer.
- Farrow, T., Zheng, Y., Wilkinson, I., Spence, S., Deakin, J., TARRIER, N., Griffiths, P., & Woodruff, P. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness . *NEUROREPORT*, 12(11), 2433-2438.

- Fehr, R., Gelfand, M., & Nag, M. (2010). The Road to Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis of Its Situational and Dispositional Correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914.
- Fehr, R., & Gelfand, M. (2010). When apologies work: How matching apology components to victims' self-construals facilitates forgiveness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 113(1), 37-50. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.04.002>
- Ferenczi, S., Balint, M. (ed.). (2014). *Klinický deník*. Praha: Portál.
- Fincham, F. (2010). Forgiveness: Integral to a science of close relationships?. In *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 347-365). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fincham, F., Hall, J., & Beach, S. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55(4), 415.
- Fincham, F. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F., Paleari, G., & Camillo, R. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy. *Personal Relationships*, 9(1), 27-37.
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633. <https://doi.org/10.1037/h0085667>
- Flanagan, K., Vanden Hoek, K., Ranter, J., & Reich, H. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215-1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.004>
- Frankl, V., & Lukas, E. (2006). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Freedman, S. (1999). A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father. *Journal of Family Psychotherapy*, 10(4), 37 - 60. https://doi.org/10.1300/J085v10n04_04
- Freedman, S., & Enright, R. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- Freedman, S., & Knupp, A. (2003). The Impact of Forgiveness on Adolescent Adjustment to Parental Divorce. *Journal of Divorce*, 39(1/2), 135-167. https://doi.org/10.1300/J087v39n01_08
- Frommer, M. (2018). Rescuing Forgiveness *Psychoanalytic Perspectives*, 15(3), 331-339. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2018.1491726>
- Garcia, E. (2011). Bishop Butler on Forgiveness and Resentment. *Philosophers' Imprint*, 11(10), 1-19.
- Gassin, E., & Lengel, G. (2011). Forgiveness and attachment: a link that survives the grave? *Journal of Psychology*, 39(4), 316-329.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in Younger, Middle-Aged and Older Adults: Age and Gender Matters. *Journal of Adult Development*, 18(4), 192 - 203.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209 - 220. <https://doi.org/10.1007/BF02511412>
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the Forgiveness Schema in Adolescence / Desarrollo del esquema de perdón en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1235-1244.

- Glaeser, M. (2008). What does it take to let go? An investigation into the facilitating and obstructing factors of forgiveness - the therapist's perspective. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 337-348. <https://doi.org/10.1080/09515070802602120>
- Glaser, B., & Strauss, A. (2017). *The Discovery of Grounded Theory*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203793206>
- Graham, V., Enright, R., & Klatt, J. (2012). An Educational Forgiveness Intervention for Young Adult Children of Divorce. *Journal of Divorce*, 53(8), 618-638. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.725347>
- Green, D., & Lawrenz, M. (2008). *Jak se vypořádat se studem a vinou*. Praha: Návrat domů.
- Green, M., & Brock, T. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701-721. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.5.701>
- Griswold, C. (2007). *Forgiveness - A Philosophical Exploration*. New York: Cambridge University Press.
- Halstead, P. (2011). Clearing the way for forgiveness: acknowledging parental offences and theological misinterpretations *Colloquium*, 43(2), 229-252.
- Harris, A., & Thoresen, C. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease. In E. Worthington (ed.), E. Worthington (ed.), *Handbook of forgiveness* (1 ed. pp. 321-333). New York: Routledge.
- Heider, F. (1959). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Herman, J. (2001). *Trauma a uzdravenie: násilie a jeho následky : od týrania v súkromí po politický teror*. Bratislava: Aspekt.
- Hermans, H. J. M., & Gieser, T. (2012). *Handbook of Dialogical Self Theory*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139030434>
- Hermans, H., & Dimaggio, G. (2016). *The Dialogical Self in Psychotherapy: An introduction*. Routledge.
- Hesse, E. (2016). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies. In *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3 ed.), 553-616. New York: Guilford Press.
- Hoffman, J. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 170 - 178. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.170>
- Ho, M., & Fung, H. (2011). A Dynamic Process Model of Forgiveness: A Cross-Cultural Perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84. <https://doi.org/10.1037/a0022605>
- Hood, R., Hill, P., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An Empirical Approach*. London: Guilford Press.
- Hošek, P. (2010). Milost ve světových náboženstvích. *Teologické texty: Časopis pro teoretické a praktické otázky teologie*, (2). Retrieved from <https://www.teologicketexty.cz/casopis/2010-2/Milost-ve-svetovych-nabozenstvich.html>
- Huwaë, S., & Schaafsma, J. (2019). Cross-cultural similarities and differences in motives to forgive: A comparison between and within cultures. *International Journal of Psychology*, 54(2), 256-263. <https://doi.org/10.1002/ijop.12461>

- Chen, M., & Lacey, R. (2018). Adverse childhood experiences and adult inflammation: Findings from the 1958 British birth cohort. *Brain Behavior and Immunity*, *69*, 582-590. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2018.02.007>
- Chess, S., & Thomas, A. (1984). *Origins and evolution of behavior disorders: from infancy to early adult life*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Christensen, K., Padilla-Walker, L., Busby, D., Hardy, S., & Day, R. (2011). Relational and social-cognitive correlates of early adolescents' forgiveness of parents. *Journal of Adolescence*, *34*(5), 903-913. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.01.001>
- Ikiz, F., Mete-otlu, B., & Asici, E. (2015). Beliefs of Counselor Trainees about Forgiveness. *Educational Sciences: Theory*, *15*(2), 463-479. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.2.2205>
- Jankélévitch, V. (2005). *Forgiveness*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Jankowski, P., & Sandage, S. (2011). Meditative prayer, hope, adult attachment, and forgiveness: A proposed model. *Psychology of Religion and Spirituality*, *3*(2), 115-131. <https://doi.org/10.1037/a0021601>
- Jennings, D., & Diblasio, F. (ed.), Worthington, E. (ed.). (2013). Forgiveness Interventions With Children, Adolescents, and Families. In Walker & Hathaway, *Spiritual interventions in child and adolescent psychotherapy* (pp. 233-258). Washington, DC: American Psychological Association.
- Jones, G. (2000). Crafting Communities of Forgiveness. *Interpretation*, 121-134.
- Kagan, J., Snidman, N., Kahn, V., & Towsley, S. (2007). *The Preservation of Two Infant Temperaments Into Adolescence*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Kachadourian, L., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, *11*(3), 373-393. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x>
- Kalayjian, A., & Paloutzian, R. (2009). *Forgiveness and Reconciliation - Psychological Pathways to Conflict Transformation and Peace Building*. London: Springer.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, *120*, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.008>
- Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing.
- Karabec, Z. (2003). Koncept restorativní Justice. In *Restorativní Justice* (pp. 5-20). Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, *95*, 185-189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>
- Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: The role of the family as an emotional unit that governs individual behavior and development*. New York: W. W. Norton Company.
- Kim, K., Conger, R., Lorenz, F., & Elder, G. (2001). Parent-adolescent reciprocity in negative affect and its relation to early adult social development. *Developmental Psychology*, *37*(6), 775-790. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.6.775>
- Kobak, R., Zajac, K., & Madsen, S. (2016). Attachment Disruptions, Reparative Processes, and Psychopathology. In J. Cassidy (ed.) & P. Shaver (ed.), J. Cassidy (ed.) & P. Shaver (ed.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (3 ed. pp. 25 - 39). New York: Guilford Press.
- Kolařík, M. (2013). *Interakční psychologický výcvik pro praxi: Nové hry pro výcvikové skupiny*. Praha: Grada.

- Konstan, D. (2010). *Before Forgiveness : the origins of a moral idea*. New York: Cambridge University Press.
- Konstan, D., & Griswold, C. (2012). *Ancient Forgiveness*. New York: Cambridge university press.
- Krause, N., & Ellison, C. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life . *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-94.
- Kristeva, J. (1992). *Black Sun: Depression and Melancholia*. Columbia University Press.
- Kristeva, J., & Herman, J. (2010). *Hatred and forgiveness*. Columbia University Press.
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2013). *Jak zvládat depresi*. Praha: Grada.
- Küng, H. (2010). *Freud a budoucnost náboženství*. Praha: Vyšehrad.
- Lafarge, L. (2009). The Workings of Forgiveness: Charles Dickens and David Copperfield . *Psychoanalytic Inquiry*, 29(5), 362-373. <https://doi.org/10.1080/07351690903032082>
- Lachmanová, K. (2018). *Vězení s klíčem uvnitř*. V Praze: Karmelitánské nakladatelství.
- Lamb, S. (2005). Forgiveness Therapy: The Context and Conflict . *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 61-80. <https://doi.org/10.1037/h0091251>
- Lamb, S., & Murphy, J. (2002). *Before forgiving: cautionary views of forgiveness in psychotherapy*. New York: Oxford University Press.
- Lang, B. (1994). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 31(2), 105-117.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lansky, M. (2009). Forgiveness as the Working Through of Splitting . *Psychoanalytic Inquiry*, 29(5), 374-385. <https://doi.org/10.1080/07351690903032090>
- Lavičková, M., & Kolařík, M. (2013). Opuštění v kontextu psychoterapie. *Psychoterapie*, 7(3-4), 199 - 207.
- Lazare, A. (2004). *On Apology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- 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 and Family Therapy*, 33(2), 192-213.
- Levinson, D. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Lewis, J. (2005). Forgiveness and Psychotherapy: The Prepersonal, The Personal, and The Transpersonal. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 124 - 142.
- Libby, B. (1992). *The Forgiveness Book*. Boston: Cowley Publications.
- Liddell, H., & Scott, R. (1966). *Greek-English Lexicon*. Oxford.
- Li, H., Chen, Q., Lu, J., & Qiu, J. (2017). Brain Structural Bases of Tendency to Forgive: evidence from a young adults sample using voxel-based morphometry. *Scientific reports*, 7(1), 16856. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-16868-3>
- Lina, L., Christianson, S., & Granhag, A. (2007). A Sexual Abuse Case Study: Children's Memories and Reports. *Psychiatry, Psychology and Law*, 14(1), 120-129.
- Lin, W., Enright, R., & Klatt, J. (2013). A Forgiveness Intervention for Taiwanese Young Adults with Insecure Attachment. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 35(1), 105-120. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9218-2>

- Love, P. (2002). Comparing Spiritual Development and Cognitive Development. *Journal of College Student Development*, 43, 357-373.
- Lun-Ju, . (1994). *Konfucius - Hovory*. Bratislava: CAD PRESS.
- Ma, F., Wylie, B., Luo, X., He, Z., Xu, F., & Evans, A. (2018). Apologies repair children's trust: The mediating role of emotions . *Journal of Experimental Child Psychology*, 176, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2018.05.008>
- Machek, V. (2010). *Etymologický slovník jazyka českého*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny.
- Maio, G., Thomas, G., Fincham, F., & Carnelley, K. (2008). Unraveling the role of forgiveness in family relationships . *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 307-319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.307>
- Malcolm, W., & Greenberg, L. (2000). Forgiveness as a Process of Change in Individual Psychotherapy. In M. McCullough, K. Pargament & C. Thoresen, *Forgiveness - Theory, Research, and Practice* (pp. 179 - 202). New York: Guilford Press.
- Martinčeková, L. (2018). Odpustenie sebe: Teoretické východiská a výskumné zistenia . *E-psychologie*, 12(4), 31-46. <https://doi.org/10.29364/epsy.330>
- Matoušek, O. (ed.). (2020). *Dítě traumatizované v blízkých vztazích: Manuál pro profesionály a rodiny*. Praha: Portál.
- Mayo, M. (2015). *The Limits of Forgiveness*. Minneapolis: Fortress Press.
- McCullough, M., Pargament, K., & Thoresen, C. (2000). *Forgiveness - Theory, Research, and Practice*. New York: The Guilford press.
- McCullough, M., Bellah, C., Kilpatrick, S., & Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601 - 610. <https://doi.org/10.1177/0146167201275008>
- McCullough, M. (2008). *Beyond Revenge - The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McCullough, M., & Hoyt, W. (2016). Transgression-Related Motivational Dispositions: Personality Substrates of Forgiveness and their Links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 28(11), 1556-1573. <https://doi.org/10.1177/014616702237583>
- McCullough, M., Luna, L., Berry, J., Tabak, B., & Bono, G. (2010). On the form and function of forgiving: Modeling the time-forgiveness relationship and testing the valuable relationships hypothesis . *Emotion*, vol. 10(issue 3), 358-376. <https://doi.org/10.1037/a0019349>
- McCullough, M., Pargament, K., & Thoresen, C. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*.
- McCullough, M., Root, L., & Cohen, A. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 74(5), 887-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- McCullough, M., Sandage, S., & Worthington, E. (1997). *To forgive is human: how to put your past in the past*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.
- McCullough, M., Bono, G., & Root, L. (2005). Religion and Forgiveness. In *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 394-411). New York: Guilford Press.
- McCullough, M., Rachal, C., Sandage, S., & Worthington, E. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>

- McNulty, J. (2011). The Dark Side of Forgiveness: The Tendency to Forgive Predicts Continued Psychological and Physical Aggression in Parriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783.
- Melzack, R., & Wall, P. (1988). *The challenge of pain*. New York, N.Y., USA: Penguin Books.
- Minuchin, S. (2013). *Rodina a rodinná terapie*. Praha: Portál.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mitchell, K. (2018). *Innate: How the wiring of our brains shapes who we are*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Mucci, C. (2013). *Beyond individual and collective trauma: intergenerational transmission, psychoanalytic treatment, and the dynamics of forgiveness*. London: Karnac.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., & Shafiqhi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal Of Personality*, 71(1), 1-19.
- Murphy, J. (2003). *Getting even - Forgiveness and Its Limits*. New York: Oxford University Press.
- Murphy, J., & Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. New York: Cambridge University Press.
- Musekura, C. (2010). *An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness*. New York: Peter Lang.
- Nasser, I., & Abu-Nimer, M. (2016). Examining Views and Attitudes About Forgiveness Among Teachers in the Arab World: A Comparison Between Five Communities. *Peace & Change*, 41(2), 194-220. <https://doi.org/10.1111/pech.12185>
- Nasser, I., Abu-Nimer, M., & Mahmoud, O. (2014). Contextual and pedagogical considerations in teaching for forgiveness in the Arab world. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 44(1), 32-52. <https://doi.org/10.1080/03057925.2013.859884>
- Nesvadba, P. (2014). Máme se stydět?. *Psychologie pro praxi*, (1-2), 111-122.
- Newberg, A., d'Aquili, E., Newberg, S., & deMarici, V. (2000). The Neuropsychological Correlates of Forgiveness. In m. McCullough, K. Pargament & C. Thoresen, *Forgiveness - Theory, Research, and Practice* (pp. 91 - 110). New York: Guilford Press.
- Nietzsche, F., Ansell-Pearson, K., & Diethe, C. (2007). *On the genealogy of morality*. New York: Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. (2016). *Anger and Forgiveness - Resentment, Generosity, Justice*. New York: oxford University Press.
- Olio, K. (1992). Recovery from sexual abuse:: Is forgiveness mandatory?. *Voices: The Art and Science of Psychotherapy*, 28, 73-79.
- Oostenbroek, J., & Vaish, A. (2018). The Emergence of Forgiveness in Young Children. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.13069>
- Oostenbroek, J., & Vaish, A. (2019). The benefits of forgiving: Young children respond positively to those who forgive. *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 148(issue 11), 1914-1924. <https://doi.org/10.1037/xge0000576>
- Osborn, E. (2005). *Clement of Alexandria*. New York: Cambridge University press.
- Paleari, F. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194-209. <https://doi.org/10.1037/a0016068>

- Paleari, F., Regalia, C., & Fincham, F. (2003). Adolescents' Willingness to Forgive Their Parents: An Empirical Model. *Parenting: Science*, 3(2), 155-174.
- Paleari, G., Camillo, R., & Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>
- Paloutzian, R., & Park, C. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Peterson, J. (1999). *Maps of meaning: The architecture of belief*. New York: Routledge.
- Peterson, J. (2018). *12 rules for life: An antidote to chaos*. London: Allen Lane.
- Piaget, J. (1965). *The Moral Judgment of the Child*. New York: The Free Press.
- Pietrini, P., Guazzelli, M., Basso, G., Jaffe, K., & Grafman, J. (2000). Neural correlates of imaginal aggressive behavior assessed by positron emission tomography in healthy subjects. *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHIATRY*, 157(11), 1772-1781. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.11.1772>
- Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny*. Doplněk.
- Poloma, M., & Gallup, G. (1991). *Varieties of prayer: a survey report*. Philadelphia: Trinity Press International.
- Pratt, M., Norris, J., Cressman, K., Lawford, H., & Hebblethwaite, S. (2008). Parents' Stories of Grandparenting Concerns in the Three-Generational Family: Generativity, Optimism, and Forgiveness. *Journal of Personality*, 76(3), 581-604. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00497.x>
- Prešinská, I. (2014). Význam modelu procesu odpustenia ako intervenčnej techniky v poradenstve a psychoterapii. *Ceskoslovenska Psychologie*, 58(2), 179-182.
- Prochaska, J., & Norcross, J. (1999). *Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi*. Praha: Grada.
- Rainey, C., Readdick, C., & Thyer, B. (2012). Forgiveness-Based Group Therapy: A Meta-Analysis of Outcome Studies Published from 1993-2006. *Best Practice in Mental Health*, 8(1), 29-51.
- Rajagopalachari, C. (2010). *Rámájana: světoznámý indický epos*. Praha: Pragma.
- Ramírez, E., Ortega, R., Chamorro, A., & Colmenero, J. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging and Mental Health*, 18(4), 463 - 470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Rankin, E. (2014). The dynamic interplay of mourning and forgiveness in the early development of the self and psychic structure. *Psychoanalytic Review*, 101(2), 219-248. <https://doi.org/10.1521/prev.2014.101.2.219>
- Reisingerová, D. (2019). O břemeni být obětí: aneb o nemožnosti odpuštění. *SALVE*, (3), 131-136.
- Riek, B., & Mania, E. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, vol. 19(issue 2), 304-325. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x>
- Rohde-brown, J., & Rudestam, E. (2011). The Role of Forgiveness in Divorce Adjustment and the Impact of Affect. *Journal of Divorce*, 52(2), 109-124. <https://doi.org/10.1080/10502556.2011.546233>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

- Rye, M. (2005). The Religious Path toward Forgiveness. *Mental Health, Religion and Culture*, 2005-2015.
- Rye, M., Loiacono, D., Folck, C., Olszewski, B., Heim, T., & Madia, B. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, vol. 20(3), 260-277. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1011-6>
- Rye, M., & Pargament, K. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- Rye, M., Pargament, K., Ali, A., Beck, G., Dorff, E., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. (2000). Religious Perspectives on Forgiveness. In M. McCullough, K. Pargament & C. Thoresen, *Forgiveness - Theory, Research, and Practice* (pp. 17-40). New York: Guilford Press.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Říháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Sacks, J. (2020). Building the future: Rosh Hashanah and Yom Kippur During the Coronavirus Pandemic. In <https://rabbisacks.org/>: *Elul 5780 Lecture Series*. Retrieved from <https://rabbisacks.org/wp-content/uploads/2020/08/Building-the-Future-Elul-5780-Lecture-Series-Pt-3-TRANSCRIPT.pdf>
- Sandage, S., & Shults, L. (2003). *The Faces of Forgiveness*. Grand Rapids, Michigan: Baker Academic.
- Sandford, J., Sandford, P., & Bowman, L. (2013). *Choosing forgiveness: Turning from Guilt, Bitterness and Resentment Towards a Life of Wholeness and Peace*. Charisma media.
- Sansone, R., Kelley, A., & Forbis, J. (2013). The Relationship Between Forgiveness and Borderline Personality Symptomatology. *Journal of Religion*, 52(3), 974-980. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9704-3>
- Sastre, M., Vinsonneau, G., Chabrol, H., & Mullet, E. (2005). Forgiveness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences*, 38, 765-772.
- Shah, S., & Sharma, A. (2018). Parents' forgiveness and coping styles as predictors of Children's self-esteem. *Journal of Indian Association for Child*, 14(4), 109-124.
- Shakespeare, W. (2005). *Bouře: The tempest*. Praha: Romeo.
- Shun, K. (2014). Resentment and Forgiveness in Confucian Thought. *Journal of East-West Thought (JET)*, 4(4), 13-35.
- Schultz, J., Tallman, B., & Altmaier, E. (2010). Pathways to posttraumatic growth: The contributions of forgiveness and importance of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, vol. 2(issue 2), 104-114. <https://doi.org/10.1037/a0018454>
- Schultz, T., & Estrabrook, H. (2012). *Beyond desolate: Hope Versus Hate in the Rubble of Sexual Abuse*. Winona Lake: BMH Books.
- Schultz, T., Vuncannon, J., & Bump, K. (2016). A pilot study of a Scripture-based trauma healing model for adults in Nicaragua. *Mental Health, Religion*, 19(6), 613-625. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1222606>
- Siassi, S. (2013). *Forgiveness in intimate relationships: a psychoanalytic perspective*. London: Karnac.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.

- Smedes, L. (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. New York: Harper and Row, Publishers.
- Smedes, L. (2004). *Odpust' a zapomeň*. Praha: Návrat domů.
- Smetana, J., Schlagman, N., & Adams, P. (1993). Preschool Children's Judgments about Hypothetical and Actual Transgressions. *Child Development*, vol. 64(issue 1), 202 - 214. <https://doi.org/10.2307/1131446>
- Smith, C., Diyu Chen, ., & Harris, P. (2010). When the happy victimizer says sorry: Children's understanding of apology and emotion. *British Journal of Developmental Psychology*, 28(4), 727-746. <https://doi.org/10.1348/026151009X475343>
- Smith, C., Noh, J., Rizzo, M., & Harris, P. (2017). When and why parents prompt their children to apologize: The roles of transgression type and parenting style. *Journal of Family Studies*, 23(1), 38-61. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1176588>
- Smith, H. (2008). Leaps of faith: Is forgiveness a useful concept?. *INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOANALYSIS*, 89(5), 919-936. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2008.00082.x>
- Staněk, D. (2017). Práce s odpuštěním v rámci psychoterapeutického procesu. *PsychoSom*, 15(4), 282-292.
- Staněk, D. (2019). Vývojové aspekty odpuštění. *Psychologie a Její Kontexty / Psychology*, 10(1), 17-37. <https://doi.org/10.15452/PsyX.2019.10.0002>
- Stoop, D., & Masteller, J. (2004). *Forgiving our parents, forgiving ourselves: healing adult children of dysfunctional families*. Ventura, Calif.: Regal/Gospel Light.
- Subkoviak, M., Enright, R., Wu, C., Gassin, E., Freedman, S., Olson, L., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18(6), 641 - 655. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1045>
- Suchomelová, V. (2016). Spirituální potřeby seniorů v sociální péči. *Czech*, 16(5), 92-108.
- Svoboda, M., Krejčířová, D., & Vágnerová, M. (2015). *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál.
- Švaříčková-Slabáková, R., & Sobotková, I. (2018). *Rodina a její paměť v nás ve světle třígeneračních vyprávění*. Praha: Triton.
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Michael, S., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J., & Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations . *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thompson, Y., Snyder, C., Hoffman, L., & et al., . (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situation. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Toussaint, L., Williams, D., Musick, M., & Everson, S. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249-257.
- Toussaint, L., Kalayjian, A., & Diakonova-curtis, D. (2017). Forgiveness makes sense: Forgiving others enhances the salutary associations of meaning-making with traumatic stress symptoms. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 23(1), 85-88. <https://doi.org/10.1037/pac0000187>
- Toussaint, L., Worthington, E., & Williams, D. (2015). *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Londýn: Springer.
- Trapková, L., & Chvála, V. (2017). *Rodinná terapie psychosomatických poruch: rodina jako sociální děloha*. Praha: Portál.

- Tutu, D. (1999). *No future without forgiveness*.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie, dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Van Lissa, .Hawk, .Branje, .Koot, .Van Lier, ., & Meeus, . (2015). Divergence between adolescent and parental perceptions of conflict in relationship to adolescent empathy development. *Journal Of Youth And Adolescence*, 44(1), 48-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0152-5>
- Vitz, P., & Mango, P. (1997). Kernbergian Psychodynamics and Religious Aspects of the Forgiveness Process. *Journal of Psychology*, 25(1), 72-80.
- Vodáčková, D. (2012). *Krizová intervence: Krize v životě člověka. Formy krizové pomoci a služeb*. Praha: Portál.
- Volf, M. (2000). Forgiveness, Reconciliation, and Justice: A Theological Contribution ot a More Peaceful Social Environment. *Millennium: Journal of International Studies*, 29(3), 861-877.
- Wade, N., Worthington, E., & Meyer, J. (2005). But do they really work? Meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In E. Worthington, *Handbook of forgiveness* (2005 ed.pp. 423-440). New York: Brunner-Routledge.
- Wade, N., & Worthington Jr., E. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal With Unforgiveness? . *Journal of Counseling*, 81(3), 343-353. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x>
- Waldron, V., & Kelley, D. (2008). *Communicationg Forgiveness*. Thousand Oaks: Sage publications, Inc.
- Waldron, V., Braithwaite, D., Oliver, B., Kloeber, D., & Marsh, J. (2018). Discourses of forgiveness and resilience in stepchild-stepparent relationships . *Journal of Applied Communication Research*, 46(5), 561-582. <https://doi.org/10.1080/00909882.2018.1530447>
- Walker, D., & Hathaway, W. (2013). *Spiritual interventions in child and adolescent psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Walker, M. (2013). Third Parties and the social scaffolding of forgiveness. *The Journal of Religious Ethics*, 41(3), 495-512.
- Walker, P. (1995). *The Tao of fully feeling: harvesting forgiveness out of blame*. Lafayette, CA: Azure Coyote Pub.
- Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. CreateSpace.
- Wal, R., Karremans, J., & Cillessen, A. (2017). Causes and Consequences of Children's Forgiveness. *Child Development Perspectives*, 11(2), 97-101. <https://doi.org/10.1111/cdep.12216>
- Wal, R., Karremans, J., & Cillessen, A. (2014). It Takes Two to Forgive: The Interactive Role of Relationship Value and Executive Control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(6), 803 - 815. <https://doi.org/10.1177/0146167214525807>
- Walton, E. (2005). Therapeutic Forgiveness: Developing a Model for Empowering Victims of Sexual Abuse. *Clinical Social Work Journal*, 33(2), 193-207. <https://doi.org/10.1007/s10615-005-3532-1>
- Watzlawick, P., Bavelas, J., & Jackson, D. (2011). *Pragmatika lidské komunikace: interakční vzorce, patologie a paradoxy*. Brno: Newton Books.
- Weisberg, Y., DeYoung, C., & Hirsh, J. (2011). Gender Differences in Personality across the Ten Aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, vol. 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>
- West, K. (2002). *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál.

- Whitten, T., Burton, M., Tzoumakis, S., & Dean, K. (2019). Parental Offending and Child Physical Health, Mental Health, and Drug Use Outcomes: A Systematic Literature Review. *Journal of Child*, 28(5), 1155-1168. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01388-7>
- Wiesenthal, S., Cargas, H., & Fetterman, B. (1997). *The sunflower: on the possibilities and limits of forgiveness*. New York: Schocken Books.
- Wilde, O. (2017). *A Florentine Tragedy: Always Forgive Your Enemies; Nothing Annoys Them So Much*. Stage Door.
- Wilde, O. (2018). *Obraz Doriana Graye*. Praha: Odeon.
- William, D. (2019). The Power of Loving One's Enemies: Martin Luther King Jr.'s Philosophy of Forgiveness. In G. Bock (ed.), G. Bock (ed.), *The Philosophy of forgiveness - Volume IV: christian perspectives on forgiveness* (1 ed.pp. 99-120). Wilmington, DE: Vernon Press.
- Winnicott, D. (2018). *Hraní a realita*. Praha: Portál.
- Wittgenstein, L. (2015). *Filosofické poznámky*. Praha: Filosofia.
- Witvliet, C., Root, L., Sato, A., & Ludwig, T. (2003). Justice and Forgiveness: Psychophysiological effects for victims. *PSYCHOPHYSIOLOGY*, 40, S87.
- Woitz, J., Martinek, J. (1998). *Dospělé děti alkoholiků*. Columbus.
- Worthington Jr., E., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385 - 405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation in societies. In R. Helmick (ed.) & R. Petersen (ed.), R. Helmick (ed.) & R. Petersen (ed.), *Forgiveness and Reconciliation: Religion, Public Policy, and Conflict Transformation*, (pp. 161-182). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. (2006). Forgiveness. In E. Dowling & G. Scarlett, *Encyclopedia of religious and spiritual development* (2006 ed.pp. 165-167). Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications.
- Worthington, E. (2019). Christian Formation in Humility, Forgiveness, and Justice: What Psychology Can Say to Philosophy and Theology. In G. Bock, *The Philosophy of forgiveness - Volume IV: christian perspectives on forgiveness* (1 ed.pp. 207-229). Wilmington, DE: Vernon Press.
- Worthington, E. (1998). *Dimensions of forgiveness: psychological research & theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington, E. (2003). *Forgiving and reconciling: bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.
- Worthington, E., & Sandage, S. (2016). *Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach*. American Psychological Association.
- Worthington, E. (2006). Forgiveness. In E. Dowling & G. Scarlett, *Encyclopedia of Religious and Spiritual Development* (pp. 166-167). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
- Worthington, E. (2006). *Forgiveness and Reconciliation - Theory and Application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. (2013). Helping People REACH Forgiveness of Others. *Bibliotheca Sacra*, 170, 273-285.

Wright, C., Tuner, L., & McCarty, D. (2017). Perceived Parenting, Self-Conscious Emotions, and Forgiveness in College Students. *Counseling, 62*(1), 57-71. <https://doi.org/10.1002/cvj.12049>

Yárnoz-yaben, S. (2015). Forgiveness, Adjustment to Divorce and Support from the Former Spouse in Spain. *Journal of Child, 24*(2), 289-297. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9835-x>