

Odpuštění

David KOGUT

Abstrakt

Účelem seminární práce bylo zabývat se tématem odpuštění. Nejprve psychologickým hlediskem, dále se snaží zmapovat proces odpuštění. V následující kapitole je rozebírána biblická perspektiva na odpuštění. Z této perspektivy na základě biblicko-teologického zdůvodnění navazuje část s praktickými kroky pro doprovázení pastoračním pracovníkem. V závěru práce je osnova jednotlivých kroků v procesu odpuštění a smíření.

Klíčová slova: odpuštění, pastorační péče

Abstract

The purpose of the seminar work was to deal with the topic of forgiveness. First from a psychological point of view, then mapping the process of forgiveness. The following chapter discusses the Biblical perspective on forgiveness. From this perspective, on the basis of biblical-theological reasoning, the section with practical steps for accompanying the pastoral worker follows. At the end of the work there is an outline of individual steps in the process of forgiveness and reconciliation.

Keywords: forgiveness, pastoral care

Odpuštění - koho se týká a jaká je jeho podstata

Vznik krize

Krizové situace, v nichž se vyhrocují mezilidské vztahy, mohou být založeny na *reálných skutečnostech* (krádež, fyzické ublížení na zdraví, apod.) nebo se může jednat o *imaginární události* (neskutečné). Např. imaginární krizová situace může vzniknout vymyšlenou lží. Stačí, aby při konverzaci bylo něco přidáno (pomluva) a jedná se šíření tzv. dezinformace či misinformace (falešná informace).³⁶³

³⁶³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 106-107

Každá krizová situace může být vyvolána *záměrně* (se zlým úmyslem), nebo *nevědomě* (bez negativního vnitřního motivu). Není v schopnostech člověka žít a nikdy nikoho nezranit či neublížit. Proto je důležité učit se odpouštět. My sami nejsme dokonalí (děláme chyby), a stejně tak i lidé okolo nás. Přesto postižený člověk může podléhat nutkové potřebě napravit nespravedlnost, která se na něm stala. Neochota odpustit může pramenit z představy, že je potřeba učinit spravedlnosti zadost. Avšak každá kultura má odlišné představy o tom, co je a co není spravedlivé. Proto z hlediska psychologie se lze těžko držet představy o možnosti dosažení absolutní spravedlnosti. Proto je pohled postižené osoby na viníka vždy osobní (subjektivní).³⁶⁴ V každé krizi je možné pokračovat (mstít se), ignorovat ji, anebo ji řešit (odpuštěním).

Co je to odpuštění?

Odpuštění je proces vedoucí k uzdravení a osvobození člověka uvězněného ve vnitřním nepokoji a napětí, které vzniklo na základě narušeného vztahu. Potřeba odpuštění vzniká tam, kde dochází ke krizi. J. Křivohlavý rozumí krizi jako zraňující události (konfliktu).³⁶⁵ Tato krizová situace (krizový střet, křivda) se nejčastěji odehrává v kontaktu s druhými lidmi. Mnohé psychologické definice formulují odpuštění jako nápravu vztahu mezi postiženým (ubliženým) a viníkem (ubližujícím). Uveďme si pár psychologických definic odpuštění:

„Odpuštěním se rozumí zvýšení naší vlastní (interní) motivace opravit a udržet vzájemný vztah poté, co byl poškozen bolestným činem druhé osoby.“³⁶⁶

„Odpuštěním se rozumí ochota vzdát se vlastního práva na rozmrzelost (zlost, vztek, odpor, zášť atp.), negativního posuzování a netečného chování k člověku, který mne nespravedlivě zranil, a snaha žít (pěstovat) v sobě k němu postoj šlechetnosti, velkorysosti, nezaslouženého slitování, a dokonce i lásky.“³⁶⁷

Na základě těchto definic vidíme, že odpuštění je mnohem více, než jen vyslovení slov jako: „promiň nebo odpusť“. Jedná se o proces, který vede k nápravě toho, co bylo poškozeno a k udržení trvalého fungování ve vztahu. Psychologie zná více rovin vztahů, proto se podíváme na to, ke komu se může odpuštění vztahovat.

³⁶⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 114-115

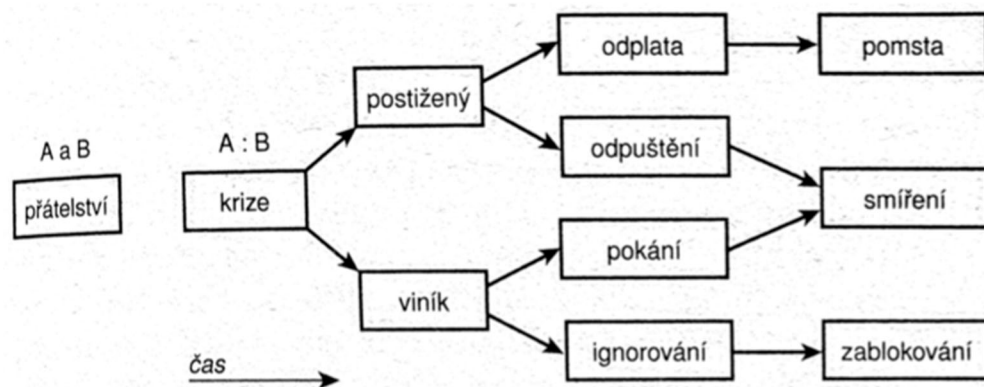
³⁶⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 113

³⁶⁶ MCCULLOUGH, M. E., PARGAMENT, K. I., THORESEN, C.E., *Forgiveness. Theorey, Research, and Practice*, s. 22

³⁶⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 113, (ENRIGHT R. D. a kol., 1998)

Proces odpuštění a smíření

Není snad na Zemi jediný člověk, který by někdy nepocítil ublížení, zranění nebo křivdu. Pokud dojde ke konfliktu (krizi) vždy záleží na reakci „postiženého“ a „viníka“. Na obrázku³⁶⁸ můžeme vidět dynamiku procesu odpuštění a smíření mezi dvěma jedinci (A a B).



Pro lepší zmapování uvedeného obrázku se nyní pokusíme definovat, k jakým reakcím může dojít na straně postiženého (ublíženého, zraněného, ukřivděného) a na straně viníka (ten, který způsobil napětí v životě postiženého).

Potřeba odpuštění

A. Donghi definuje odpuštění jako osvobození od: vnitřního hněvu, pocitu nevole, touhy po odplatě, od nadvlády hněvu.³⁶⁹ Kdykoliv vzniká krize, jež svazuje člověka takto popsány způsoby vzniká potřeba odpuštění. Může existovat i mnohem širší paleta lidských emocí a postojů, které ukazují na potřebu odpuštění a osvobození.

Ukřivděný člověk, který nechce odpustit se nakonec ocitne ve vězení svých negativních emocí. Jako zaseknutá gramofonová deska si neustále přehrává, křivdy, jež se mu udály. Takový člověk ztrácí zaměření na všechno ostatní. Myšlenkami se soustřeďuje na odplatu a pomstu. To se stává jeho jediným smyslem života, přitom hluboko uvnitř touží po klidu. Odpuštění začíná tehdy, kdy se porušená emocionální rovnováha začíná měnit, nastupuje určitý stupeň empatie, soucítění, pokora a představa jiného řešení než pomsta a odplata. A to je cesta pro optimistickou cestu vedoucí k naději na smír.³⁷⁰

Model pěti fází procesu odpuštění podle Worthingtona (1998)³⁷¹:

1. Soustředění pozornosti na to, co se stalo, a obírání se konfliktem

³⁶⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 105

³⁶⁹ DONGHI, A., *Hle, všechno tvořím nové*, s. 85

³⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 116

³⁷¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 122

2. Zrod a sílení empatického vztahu k viníkovi
3. Uzavření závazku vzdát se snahy po odplatě a pomstě
4. Rozhodnutí se pro odpuštění (darovat je viníkovi)
5. Výdrž v rozhodnutí viníkovi odpustit

J. Křivohlavý k procesu odpuštění podotýká: „Vlastní jádro procesu odpuštění lze charakterizovat jako radikální změnu“³⁷² a dále tento složitý proces definuje, jako jednu z nejtěžších změn v životě člověka: „Domníváme se, že změna zaměření na odpuštění místo na odplatu patří mezi nejradikálnější změny v životě – i když proběhne rychlostí blesku, i tehdy, když se vyvine poměrně pomalu a trvá jí dlouho, než dozraje“³⁷³.

Biblická perspektiva – Odpouštějící Bůh vyžaduje naše odpuštění

Základní premisou pro křesťansky věřícího člověka je to, že Bůh odpouští člověku jeho vinu, dluh a hřích. Už v SZ můžeme nacházet texty, které poukazují na Boha, který odpouští vinu, přestoupení a hřích (Ex 34,6-7). V Izajáši je Boží odpuštění opsáno slovy: „*moje hřích jsi odvrhl za svá záda*“ (Iz 38,17). Nejedná se jen o jednorázové odpuštění, ale Bůh lidem opětovně odpouští, neboť nemá zalíbení ve smrti hříšníka. I SZ věřící ví, že Bůh je ochotný odpustit člověku, i když opětovně upadá do viny. A také ví, že Bůh je ochoten mu dát nového stálého ducha (Př 24,16 Ž 51,12). Také v NZ nacházíme odpouštějícího Boha, který přišel v osobě Ježíše Krista, aby usmířil člověka s Bohem a přinesl mu odpuštění hříchů (2Kor 5,18-21, Kol 2,13). Ježíš se často obrací k hříšníkům a vyhledává je (Mt 9,13). Pokud Ježíš odpouští i těm, kteří jej zabili, pak i my můžeme věřit, že nám Bůh odpustí naši vinu, jakkoliv velikou, pokud jej o odpuštění požádáme (Lk 23,34 1 Jn 1,9). Nejzřetelnějším příslibem Božího odpuštění je kříž. Tím, nám chce Bůh říct, že je odpouštějícím Bohem a neexistuje, hřích, který by nám nemohl nebo nechtěl prominout.³⁷⁴

Z psychologického hlediska odpustit, neznamená vypustit zodpovědnost za spáchaný čin. Odpustit neznamená ani zapomenout na to, co bylo špatně.³⁷⁵ O to více si člověk uvědomuje, že za náš hřích Ježíš zaplatil svým životem, který dal za nás na kříži. Z biblické perspektivy motiv pro odpuštění není jen o možnosti „žít dobrý život“³⁷⁶, jak o tom pojednává psychologie, ale motivem je Boží odpuštění člověku (Řím 5,8-9).

A. Donghi hovoří o tom, že Bůh odpouští a miluje jako první a každé odpuštění pochází od Boha. Pokud vnímáme, že nám bylo Bohem odpuštěno, vede nás to k tomu, abychom i my darovali odpuštění všem svým bližním.³⁷⁷ Ježíš je v otázce odpuštění velmi radikální. Důsledky našeho neodpuštění budou totiž sahat až do nebeské sféry s důsledky, jež sahají až do věčnosti (Mt 6,14n). Také v Ježíšových blahoslavenstvích vidíme, že společenství

³⁷² KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 123

³⁷³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 124

³⁷⁴ GRÜN, A., *Škola odpuštění*, s. 8-10

³⁷⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 110

³⁷⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 155

³⁷⁷ DONGHI, A., *Hle, všechno tvořím nové*, s. 84

s Bohem budou mít ti, kteří mají čisté srdce, neboť „*oni uvidí Boha*“ (Mt 5,8). I z toho můžeme usuzovat, že Boží nárok na čisté srdce nás vede skrz odpuštění k odstranění touhy pomstít se a naše srdce může zůstat čisté.

V Písmu nacházíme Boha, jehož postoj je odpouštět lidem jejich provinění a přivádět je opět do funkčního vztahu se sebou samým. V důsledku přijetí daru odpuštění, který nám Bůh nabízí, dále očekává, že i my budeme ve stejné míře a stejným způsobem odpouštět lidem (Ef 4,32 Kol 3,13). Věřící člověk napodobuje Boha tím, že se otevírá novému vztahu s každým člověkem, kterému odpouští.³⁷⁸

Ti, kteří přijali Boží odpuštění a odpouštějí lidem jejich provinění si mohou být jisti, že mezi nimi a Bohem nestojí žádná překážka a docházejí blahoslavenství (Řím 4,7–8).

Odpuštění a smíření – postupné kroky při provázení a jejich biblicko-teologické zdůvodnění

Pro pastorační provázení navrhuji následující kroky. Každá situace je však odlišná jako i každý člověk je v procesu odpuštění jinak nastavený.

Naslouchat a porozumět

V prvé řadě je potřeba aktivního naslouchání a porozumění tomu, co konkrétně člověka zranilo a proč. Lépe je se člověka doptat na souvislosti, než špatně pochopit jeho zranění. Součástí tohoto naslouchání by mělo být vyjádření empatie. To neznamená, že souhlasíme se vším, co nám daný člověk řekl. Např. se mohl emotivně a nevhodně vyjadřovat o člověku, který mu ublížil. Vyjádření empatie se zde rozumí to, že vidíme a přijímám vyjádřenou bolest zraněného člověka. Pokud pomáhající porozumí konkrétností zranění, může přesněji navrhnout cestu k uzdravení bolesti a nápravě poškozeného vztahu. V Písmu vidíme, že Ježíš vypráví podobenství o Otci a jeho dvou synech, kteří jsou v určitém smyslu oba ztraceni. Bůh je Bohem fungujícího společenství. V případě marnotratného syna dojde k uvědomění viny a hledání odpuštění. V případě syna, který nikdy neopustil domov je problém, že nechce odpustit svému bratrovi. V Ježíšově podobenství je to Otec (autorita v společenství/Bůh), který stojí o smír mezi bratry. Jde mu o to, aby v jeho domě (rodině) mohli oba bratři žít pospolu (Lk 15,11-32). A to bez odpuštění nelze. V pomáhající profesi je naší rolí vést k odpuštění. Neboť odpuštění udržuje rodinu věřících v Boží i vzájemné blízkosti. Zranění, která nebyla odpuštěna, jsou destruktivní pro mezilidské vztahy, vnitřní život jedince i jeho vztah k Bohu. Úkolem pastoračního pracovníka je nabídnout své ucho, svou modlitbu, oporu a pomoc při procházení procesu odpuštění.

³⁷⁸ DONGHI, A., *Hle, všechno tvořím nové*, s. 84

Sdílet biblickou zvěst o Božím odpuštění

Pokud se vyskytne krize a je potřeba odpuštění může být těžké po někom žádat, aby odpustil. Je potřeba počítat s tím, že odpuštění je proces a než doje ke zdárnému konci, může to trvat delší dobu. Ten, kdo provází člověka cestou odpuštění, by měl být trpělivým a laskavým.

Bez hlubšího motivu, je těžké vést někoho k postoji odpuštění. Neboť nemusí vidět žádné důvody pro odpuštění. Proto v prvním kroku je důležité směřovat postiženého (ublíženého, zraněného) k tomu, aby si uvědomil, že i jemu bylo Bohem odpuštěno na kříži. V Matoušově evangeliu je zdůvodněn požadavek bezmezného odpouštění podobenství o služebníkovi, který dlužil králi 10.000 talentů, král mu celý dluh odpustí. Poté se služebník setká s jiným spoluslužebníkem, který mu dluží zanedbatelnou částku (100 denárů) oproti sumě, kterou služebník předtím dlužil králi. Avšak služebník není schopen odpustit tento malý dluh a nechal vsadit svého spoluslužebníka do vězení, dokud nezaplatí celý dluh. Nakonec se král vše dozví a služebníka, kterému odpustil 10.000 talentů, vsadí do vězení, protože se nesmiloval nad svým spoluslužebníkem. Grün A. přepočítal 10.000 talentů na 720 000 000 Kč a 100 denárů na 1440 Kč. Bez odpuštění není možné fungovat ve vztazích. I základy křesťanského společenství v listě Koloským nás učí snášet se navzájem a odpouštět si, má-li někdo něco proti druhému. Pán nám odpustil, a proto i my si máme odpouštět (Kol 3,13).

Zde je nebezpečí, že při provázení můžeme vytvářet tlak na motivaci zraněného člověka. Jistě je důležité, aby jeho hlubším motivem pro odpuštění bylo uvědomění si, že i jemu bylo Bohem odpuštěno. Ale bez práce Ducha Svatého a jeho uvedení člověka do pravdy o hříchu, spravedlnosti a soudu (Jn 16,8-13) se můžeme snažit marně, nebo se dokonce uchýlit k manipulativnímu jednání. K tomu by se pomáhající neměl snižovat.

Přesto bychom měli zůstat pravdiví a citlivě konfrontovat s potřebou Boží milosti a pomoci, kterou zraněný člověk může od Boha přijmout. Měli bychom být jako pomáhajícími těmi, kteří laskavě poukáží na tuto Boží nabídku pomoci.

Vést k přijetí nabídky usmíření se člověka s Bohem

Rolí pomáhajícího je být tím, který přináší službu smíření člověka s Bohem. Bez Božího odpuštění by nebylo možné, aby došlo ke smíření člověka s Bohem. Přijetí Boží odpuštění člověku je akceptování Božího kroku směrem k nám. Avšak pokud zůstane bez lidské odpovědi, kroku člověka směrem k Bohu není proces úplný. Pro smíření dvou stran je nutné, aby obě chtěly navázat vztah. Proto nestačí jen hovořit o Boží lásce a odpuštění, ale i o potřebě člověka reagovat a odpovědět na jeho odpuštění (viz texty vyzývající k odpovědi člověka na Boží nabídku, např. Sk 2,37-38, Sk 8,36, Jak 4,8a). Pokud člověk aktivně přijímá Boží odpuštění, vydává se na cestu obnovení vztahu s Bohem, které bychom mohli nazvat „smíření“.

Apoštol Pavel píše o smíření, které skrze Krista můžeme zakusit. Což vyústí v proměnu člověka v nové stvoření (2Kor 5,17-21). Pavel v jiném listu také poukazuje na to, že: „*naděje nezahanbuje, neboť Boží láska je vylita v našich srdcích skrze Ducha svatého, který nám byl dán*“ (Řím 5,5).

Z těchto textů můžeme vyvozovat a hlásat naději zraněným lidem, aby se obrátili k Bohu jako zdroji pomoci. Bůh je ten, který skrze Krista smířil člověka a Boha. A také je to Bůh, který dává svou lásku do nitra člověka.

Bez smíření se s Bohem nebudeme moci jít dál a smířit se (odpustit) sám sobě, smířit se s vlastním „osudem, natož s druhými lidmi, kteří nás zranili.“³⁷⁹ Cena smíření Boha s člověkem, byla velmi vysoká, bylo jí vtělení, život, utrpení, smrt a zmrtvýchvstání Ježíše Krista³⁸⁰.

Když Bůh začne měnit naše nitro a učiní z nás „nové stvoření“, pak se mohou změnit i okolnosti v našich životech. Jak praví jeden citát od neznámého autora: „*Bůh často nemění naši situaci, protože chce změnit naše srdce*“. Zakotvení se v zásadní křesťanské zvěsti o Božím odpuštění vede člověka k usmíření se s Bohem. Pak i zraněný člověk může čerpat sílu k odpuštění na osobní rovině.

Vést k odpuštění a smíření na osobní rovině

Odpuštění a smíření se sebou samým

Těžkým úkolem je přijmout sama sebe s chybami, které jsme ve svém životě učinili. Pokud člověk přijal Boží odpuštění, měl by být schopen odpustit i sám sobě (a pak i druhým). Avšak ne vždy dokážeme odpustit sami sobě. Pokud je člověk smířen sám se sebou, přijímá sebe se všemi pozitivními i negativními projevy své lidskosti. Projevem neodpuštění si a nesmíření se se sebou bývají tyto dvě protichůdné tendence:

První je tzv. victimizace, tj. postoj, kdy se člověk ustavičně cítí jako oběť a má odpor k převzetí zodpovědnosti. Takový člověk se může cítit jako oběť po celý svůj život a vlastní negativní postoj k životu omlouvá tím, že za jeho problémy mohou vždy ti druzí. Např. vláda, starosta, úřady, společnost, církev, rodina, (satan), nebo jmenovitě lidé, bez kterých by jeho život mohl být „lepší“. Takového člověka je potřeba vést k přijetí vlastní zodpovědnosti za svůj život.³⁸¹

Tento postoj bychom mohli korigovat biblickými texty, které poukazují na Boží soud a nutnost každého člověka, aby stanul před Božím soudem, a aby vyšlo najevo, ne jak jednali druzí a jak mu zkazili život, ale aby vlastní konání každého jednotlivého člověka vyšlo najevo (Jn 1,14-16). Z teologického hlediska není tedy možné odmítat zodpovědnost za svůj život. Je mnoho věcí,

³⁷⁹ GRŮN, A., *Škola odpuštění*, s.15-17

³⁸⁰ AUGUSTYN, J., *Křivda odpuštění smíření* s.89

³⁸¹ GRŮN, A., *Škola odpuštění*, s.26-27

keré člověk neovlivní, ale vždy záleží na člověku, jak se v dané situaci zachová (rozhodne). Vlastní projev nebo reakce je zodpovědnost každého člověka.

Na druhé straně může člověk všechnu vinu svalovat na sebe a přebírat zodpovědnost za vše, co se v jeho životě odehrálo. Tento postoj v přehnané míře vede k sebetryznění a utápění se ve vlastním hříchu. Avšak v pozadí je přílišné hledění na sebe. Byť na první pohled toto jednání může vypadat pokorně, ve skutečnosti se člověk soustředí na sebe. Citát o pokoře od neznámého autora říká, že: „*pokora neznamená méně si myslet o sobě, ale méně myslet na sebe*“. Pohled křesťana by se měl soustředit především na Krista, neboť v něm se nachází cesta ke svobodě člověka. Všechny dobré skutky, které můžeme vykonat, jsou dílem Boží milosti v nás (Ef 2,10). Křesťan, který chronicky svaluje vinu na sebe, si neuvědomuje, že zapomněl na zvěst evangelia. Zapomněl na to, že je zde Bůh, který je schopen vstupovat do života člověka a měnit jej, uschopňovat a posilovat na cestě k odpuštění a přijetí sebe sama jako Božího dítěte. To může růst navzdory svým chybám, pokud setrvává v Boží, milosti, Duchu a výchově.

Smíření se sebou samým znamená říci „ano“, všemu, čím a kým jsme se stali. Vidět a přijmout svůj stav jako skutečnost. Ať jde o vlastní schopnosti nebo slabosti, silné či slabé stránky, vlastní chyby i citlivá místa. Boží práce na nás je mnohdy postupná a je potřeba jeho milost pokaždé, když se znovu vynoří naše slabosti. Pak je třeba si říct, ano, i toto jsem já. Právě to, co je v životě člověka těžké, jej udržuje v bdělosti, aby se stále spoléhal na Boha, na jeho milost a ne na sebe (2 Kor 2,8-10). Každý člověk je jedinečný ve způsobu přemýšlení, cítění i ve fyzické (tělesné) podobě. Navzdory tomu, že se nám v těchto oblastech nemusí líbit, jací jsme, potřebujeme přijmout tuto realitu. Nejtěžší je smířit se s vlastní vinou a odpustit si ji. Toho můžeme dosáhnout jen tehdy, když věříme celým srdcem, že Bůh nám odpustil. Bůh je však vůči nám milostivější než jsme my sami (Iz 1,8). Je třeba věřit v odpouštějící sílu Boží lásky tím, že sami sobě odpustíme, a tak se osvobodíme od své viny, jež má nad námi destruktivní moc.³⁸²

Odpuštění a smíření s bližním

Pouze člověk, který je smířený se sebou se dokáže smířit i se svým okolím. Jinak bude skrz svou vlastní rozpolcenost i lidi okolo sebe rozpolcovat. Jinými slovy, člověk svůj nevyřešený problém bude přenášet do života lidí ve svém okolí.³⁸³

Člověk smířený se sebou na základě uvědomění si vlastní nedokonalosti a Boží milosti, dokáže vidět narušenost i v druhém člověku a odpustit mu. Neboť sám ví, že má tentýž problém, jen se projevuje jiným způsobem.

Odpuštění se týká *vnitřní zkušenosti* a je osobním rozhodnutím odpustit těm, kteří se proti nám provinili. Je dokonce nezávislé na postoji viníka. Ten se nemusí omluvit, nemusí litovat,

³⁸² GRŮN, A., *Škola odpuštění*, s. 29-33

³⁸³ GRŮN, A., *Škola odpuštění*, s. 34

a dokonce již ani nemusí být mezi živými. Přes to může být takovému člověku odpuštěno, neboť odpuštění je výlučně závislé na rozhodnutí srdce³⁸⁴.

Ježíš je nám v tomto příkladem, neboť na kříži prosí Boha Otce, aby odpustil těm, kteří jej ukřižovali. Silný je výrok: „*neboť nevědí, co činí*“ (Lk 23,34). Máme odpouštět jenom těm, kteří nás zranili nevědomě? Ježíšův příklad nás vede dál. Neboť i ti, kteří nám vědomě ublížili mnohdy netuší, co tím v nás způsobili. Jsou mnohdy slepí vůči našemu poranění. Kristovo prohlášení na kříži nám ukazuje, že i my jsme často slepí vůči těm, kteří nám ublížili, protože ani mi sami v nich nevidíme poraněné lidi, kteří nejsou monstry, ale slabými, chybnými lidmi, kteří jsou ve své podstatě poraněné děti. Na jedné straně Ježíšovi vrazi nesli plnou zodpovědnost za své činy. Byli umínění a zaslepení svým náboženským fanatismem. Ježíš je však osvobozen z jejich moci. Ježíš nelituje sám sebe ani se nenechá strhnout žádným zlostným projevem jeho nepřátel k tomu, aby je nenáviděl nebo se jim snažil odplatit. Ježíš na konci všeho odevzdá svého ducha (život) do Otcových rukou (Lk 23,46).

Z tohoto příkladu můžeme vyvodit, že čím více je člověk zakotvený v Bohu, tím více může být osvobozený od těch, kteří jej zraňují. Jako další příklad bychom mohli uvést mučednickou smrt Štěpána (Sk 7,59-60). I on dokázal prosit Boha za odpuštění pro ty, kteří jej zavraždili. Na jedné straně není přehlížen hřích a vina těch, kteří zraňují a ubližují, na druhé straně člověk, kterému je ubližováno, nemusí být otrokem a zajatcem bolesti, která je mu způsobena. Takovýto postoj – z Boží milosti – vede člověka k odpuštění svým dlužníkům a viníkům (Mt 6,12).

Aby došlo k nápravě vztahu mezi oběma dvěma subjekty (postiženým a viníkem) je nutné smíření. To by mělo být v ideálním případě cílem každého odpuštění. Ovšem ne vždy je možné (druhý nechce, je již mrtev).

A. Grün popisuje tyto kroky vedoucí k odpuštění³⁸⁵:

1. Připustit si bolest (neignorovat ji – někdy se dostaví, až poté co člověku dojde v plné míře, co se odehrálo. V daný okamžik tomu tak nemusí vždy být.)
2. Připustit si zlost (To obrazně znamená dostat ze sebe nůž, který způsobil ránu. Pokud si připustím vlastní zlost, mohu poodstoupit od toho, kdo mě zranil a od toho, čím mě zranil)
3. Analýza toho, co nás zranilo (pomůže pochopit, zde se jednalo o vědomé zranění, nebo šlo o citlivé místo – starou ránu – které se druhý člověk dotkl, nebo ji nevědomě otevřel)
4. Osvobození z moci druhého člověka (Tím je odpuštění. Pokud zraněný člověk neodpustí drží se bolesti, nenávisti, která v konečném důsledku ničí jej samotného. Motivem k odpuštění může být snaha déle nezraňovat sebe nebo vyšším motivem

³⁸⁴ AUGUSTYN, J., *Křivda odpuštění smíření*, s. 87

³⁸⁵ GRÜN, A., *Škola odpuštění*, s. 34-37

je Bůh, který nás svým příkladem i slovem vede k odpouštění druhým (Mt 6,12, Lk 23,34).

Při pomáhající profesi můžeme *indikovat konkrétní překážku* a pokusit se ji pomoci překlenout. K tomu je důležité biblicko-teologické zdůvodnění pro pomáhajícího. Avšak je nutné pracovat s tím, že to, co mění postoje lidí, nejsou informace, ale Bůh. Každá situace je odlišná a je potřeba, aby i pastorační pracovník dokázal správně vyhodnotit danou situaci a postoj člověka, a nabídl adekvátní pohled na situaci, nástin řešení a výzvu k hledání možností, které by pro opečovávaného věřícího byly schůdné.

Z křesťanského hlediska víme, že je správné odpustit, ale vlastní schopnosti vytvářejí bariéry k odpouštění. Jsou to následující postoje:³⁸⁶

Nejistota – ve vztahu k druhému člověku vede ke snaze vypadat v očích vlastních i druhých lépe. Nesprávné pojetí spravedlnosti může vést k setrvání v pozici „ukřivděného“ (Fil 2,5-11).

Přetrvání hořkosti – jde o chování „oprávněné“ zlosti. Někdy může postoj hořkosti působit i určité potěšení a pro některé to může být celoživotní motivací (Ef 4,31).

Strach – odpouštění vytváří prostor pro zranitelnost, z které je možné mít strach. Proto je zde nebezpečí vybudování „ochranné hradby“ – uzavření se do sebe, aby nemohlo dojít k zneužití člověka, který odpustil. Je zde strach znovu se sblížit s člověkem, který ublížil (1Jn 4,16-19).

Sebelítost – někteří lidé budují svou identitu na sebelítosti, neboť je to způsob, jak si získat pozornost, empatii druhých lidí. Postoj přetrvávající ukřivděnosti může vést k závislosti na sebelítosti (Fil 2,4).

Přechovávaný hněv – motivem může být potrestat druhého svým hněvem, aby si uvědomil plný účinek svého činu. (Jak 1,19-21).

Neochota zapomenout – nejde o vymazání události z paměti, ale již více ji nevytahovat a nepřipomínat. Tento postoj často je obhajován výrokem: „mohu odpustit, ale nemohu zapomenout“. To však jen maskuje neodpuštění (Žd 10,11).

Pýcha – je postoj, kdy zraněný člověk se domnívá, že nepotřebuje odpouštět a smiřovat se. Žije v domnění, že nepotřebuje ve svém životě člověka, který jej zranil. Chce se mu vyhnout a žít bez něj (Jak 4,6).

³⁸⁶ MCDOWELL, J., *Sex, vina, odpouštění*, s. 31-33

Odsouzení – zraněný vyhodnotí, že viník si nezasluhuje odpuštění. Důvod může být jakýkoliv. Např. „velmi mě zranil nebo ublížil a stejně se nezmění. Zaslouhuje trest, aby si uvědomil, co udělal. Odpuštění by bylo jen plýtváním!“ (Mt 7,1-2).

Pomsta – odpuštění může být potlačeno touhou po pomstě. Vede zraněného k tomu, aby viděl viníka, jak selhává při plnění důležitých úkolů, nebo ve vztazích s druhými. Pomstychtivý člověk chce, aby viník trpěl, tak jako on. Aby si uvědomil, co udělal a litoval toho (Řím 12,19-21).

Nedostatek síly – zranění je tak bolestivé a emocionálně vyčerpávající, že zraněný nemá dostatek síly na to, aby mohl upřímně říct: „Odpouštím ti“.

Lidská neschopnost odpustit má mnohdy původ v závažnosti hříchu, který se člověka dotkl s takovou silou, že jeho zranění je větší, než je zraněný člověk schopen unést. Druhým důsledkem nedostatku síly k odpuštění je vlastní lidská hříšnost, Ta znemožňuje dávat odpouštění druhým. Člověku nezbyvá než prosit a předkládat svou situaci na modlitbě Bohu.

Zraněný člověk v modlitbě vylévá své srdce Bohu a může vyjádřit vše, co se v jeho nitru odehrává. Takové odhalení se Bohu by mělo jít ruku v ruce s prosbou o Boží milosrdenství a s hledáním Boží přítomnosti. Vzorem pro modlitbu vnitřně zraněného člověka je Žalm 22, který vystihuje lidské dno, ale také naději, jež se naplní v Boží spravedlnosti. Ta se zjevila skrz Krista (jeho zkušenost kříže můžeme vnímat skrz Žalm 22) a dojde konečného naplnění i dovršení při Kristově parusii. Do té doby však není možné jen čekat, ale zraněný může spolu s žalmistou v Ž 22 přejít ze zakoušeného ublížení do chvály. Neboť i bolestivá zkušenost může vyústit ke vzývání Hospodina a k pevnější důvěře v něj. Avšak pouze Boží milost může vnitřně uzdravit a přinést Boží dar – jako zázrak odpuštění, jež je pak člověk schopen přijmout i dát³⁸⁷.

Odpuštění a smíření ve společnosti

Odpuštění a smíření mezi stranami, kde došlo ke konfliktu (krizi) se netýká jen jedinců v mezilidských vztazích, ale také skupin a větších společenství. Mohli bychom začít tím nejmenším společenstvím, kterým je rodina, pokračovat přes různé spolky k velkým národním, církevním a státním společenstvím, a zakončit úvahu o odpouštění a smíru mezi národy a etniky. Obecně platí, že mezi jakýmkoliv uskupením ve společnosti docházelo a bude docházet k zraňování, nepochopení a ubližování. Proto je důležité nezapomenout na cestu odpuštění, kterou mohou (a měli by) iniciovat vůdci, či představitelé společenských skupin, které ublížily. Z historie se však potvrdilo, že ozdravného účinku pro celou společnost mohou přinést i jednotlivci, kteří omluvu a odpuštění vyjádří za celou skupinu. I když nelze vrátit a napravit zranění, škody a ztráty na životech, role vyřčeného odpuštění je v procesu uzdravení a usmíření nenahraditelná. Mnohá gesta naznačující snahy o smíření již přinesla a ještě budou přinášet naději

³⁸⁷ AUGUSTYN, J., *Křivda odpuštění smíření*, s. 74-75.

pro usmíření celé lidské společnosti. Každý jednotlivý člověk může ve společnosti svým myšlením i chováním přispět k šíření smíru³⁸⁸.

Praktické kroky vedoucí k odpuštění

1. Povzbudit zraněného, aby hovořil o svém problému s důvěryhodným člověkem nebo Bohem (tzn. dostat ze sebe bolest, otevřít téma vlastního zranění). Někdy zraněný není schopen otevřít svou bolest před druhým člověkem, zvláště když je zranění čerstvé a bolestivé. Ne každý člověk chce sám hovořit o svém zranění (problému). Tehdy je dobré, aby se pastorační pracovník sám citlivě zeptal a projevil o zraněného člověka zájem, např. „všiml jsem si, že tě asi něco trápí, můžeš mi o tom něco říct?“
2. Modlit se za sílu a pomoc s odpuštěním. Zde mám na mysli modlitbu pastoračního pracovníka, neboť někdy člověk, který má problém s odpuštěním nemusí být schopen sám vyznat Bohu svou slabost a neschopnost odpustit. Nebo svěřit to, s čím má zraněný problém. V modlitbě ujistit zraněného, že Bůh rozumí jeho bolesti a nabízí uzdravení a pomoc.
3. Nabídnout/poskytnout pomoc pastoračního pracovníka v doprovázení (ne vždy je nutné to explicitně říct, ale po nějakém čase se opět zeptat na danou situaci, problém). Pokud máme souhlas zraněného člověka s naší pomocí, můžeme konat konkrétní následující kroky:
4. Zraněný si napíše (formuluje), v čem konkrétně došlo ke zranění, kdo a čím je způsobil. Jaké pocity a myšlenky to vyvolalo. V čem to změnilo vztahy těch, který se to týká (zúčastněné osoby, vztah k ostatním, vztah k Bohu). Nakonec si zraněný může napsat, co by mohlo vést k odpuštění/nápravě vztahů (tj. v případě, že v tomto stádiu o to sám stojí). V silně bolestivých situacích může být nejvhodnější řešení tento list spálit, zničit – a tímto rituálem prožít odpuštění viníkovi. Pastorační pracovník může i takovýto rituál provést se zraněnou osobou. Někdy zraněný člověk potřebuje i podporu někoho dalšího, aby tento krok učinil. Avšak pastorační pracovník tento krok nesmí vynucovat, může jej pouze nabídnout, doporučit.
5. Vést zraněného k citlivé konfrontaci s viníkem (resp. s tím co vyvolal ve zraněném člověku) Tento krok není univerzální pro každou situaci. Velmi záleží na okolnostech, dle míry zranění a síle osobnosti zraněného. Tuto konfrontaci je možné vykonat tváří v tvář, telefonicky, písemnou formou. Pastorační pracovník může nabídnout i svou přítomnost (doprovod v tomto kroku, pokud je to potřebné a vhodné). Důležité je, aby zraněný neobviňoval (neútočil) na viníka, ale aby dokázal popsat své zranění z vlastní (někdy dosti subjektivní) perspektivy. Např. „*když ty jsi udělal toto, já jsem se cítil takto*“. Ne vždy je to možné, ne vždy je to vhodné (někdy tento krok vyžaduje čas, aby k němu zraněný dospěl). Za určitých okolností k tomuto kroku nemusí nikdy dojít (např. to může být frustrující, aby se znásilněný člověk setkával s násilníkem – k obdobně složitým situacím by bylo dobré přizvat/konzultovat situaci s odbornou psychologickou pomocí).

³⁸⁸ GRŮN, A., *Škola odpuštění*, s. 43-62

Alternativa – pokud není z jakýchkoliv důvodů možné setkání s viníkem: Dát naproti sobě dvě židle, představit si, jak viník sedí naproti a říct mu vše (včetně svého hněvu, zloby apod.) a pak si přisednou, vcítit se do role toho druhého a odpovédět za něj na všechny hněv, bolest. Je potřeba si na to dát čas a neutíkat rychle z jedné role do druhé, ale vše říct, nahlas.³⁸⁹

6. Odpustit viníkovi – ústně nebo písemně si definovat, co je odpuštěno. Napsat i důvod, proč zraněný odpouští. Zde je velký prostor pro Boží milost. Odpuštění lze vyjádřit slovy: „Odpouštím ti, protože i Bůh odpustil mě i tobě na kříži“. Žádný jiný rozumový důvod nebude dostačující pro trvalé odpuštění.
7. Utvrzení v rozhodnutí - je nutné při zranění, kdy se vybavují bolestivé vzpomínky i poté, co již bylo odpuštěno. Odpustit neznamená vymazat nebo vytěsnit z paměti. Pastorační pracovník na to může zraněného, který odpustil připravit. Pokud paměť zraněného vynořuje zpět bolest a vzpomínky, je nutné si připomínat, že odpuštění proběhlo a znovu se v něm utvrdit. Může to proběhnout ústní formou, kdy zraněný si po vyvolání bolestných vzpomínek nahlas řekne: „Já **vlastní jméno** jsem odpustil **jméno viníka**, to co udělal **krátce pojmenováno** a je to odpuštěno.“ Lze to i napsat a kdykoliv se vynoří bolestivé vzpomínky, přečíst nahlas a potvrdit si to.
8. Kroky ke smíření – týkají se lidí, s kterými má zraněný člověk užší vztah a je s nimi nadále v kontaktu. Prvním krokem jsou výše popsané body vedoucí k odpuštění (body 1.-7.) a pak je možné postupně obnovovat pouto důvěry s mezi oběma zainteresovanými. Je to mnohdy pomalý proces, který vyžaduje čas, trpělivost a ochotu opětovně odpouštět. Resp. žít s trvale odpuštějícím postojem.

Tyto kroky 1. - 7. lze aplikovat i na viníka, který nemá možnost již požádat o odpuštění (daný člověk nežije, nebo nechce odpustit). Na místo zraněného člověka, od kterého viník žádá odpuštění, je dosazen Bůh. V bodě 7. se může viník utvrzovat ve vědomí, že to, co bylo před Bohem vyznáno jako špatné (hřích), je odpuštěno. Např. tímto veršem z Písma: „*Jestliže své hříchy vyznáváme, on je věrný a spravedlivý, aby nám hříchy odpustil a očistil nás od každé nepravosti*“ (1Jn 1,9).

Závěr

Téma odpuštění je velmi široké a komplikované jako mnohé lidské osobnosti a jejich životní příběhy. Nebylo pro mne jednoduché se v tématu zorientovat, neboť jednotliví autoři používají pokaždé jiný způsob opisu určitých principů. Při psaní práce se postupně odkrývalo, že pro pastorační vedení člověka k odpuštění nelze uplatňovat univerzální postupy, ale je potřeba přistupovat individuálně. Tato činnost mnohdy vyžaduje citlivou a dlouhodobou práci. Důležitým opěrným a „univerzálním“ bodem pro mne byly Biblické výroky, z kterých je možné vnímat Boží odpuštějící postoj k člověku. To může být velkou motivační a hybnou silou při pastorační činnosti. A to jak pro pomáhajícího pracovníka, tak pro toho, kterému je dopomáháno k odpuštění.

³⁸⁹ GRŮN, A., *Škola odpuštění*, s. 42

Zároveň je v této pastorační činnosti osvobozující vědomí, že Božím zájem a záměrem je, aby i člověk odpouštěl. Neboť bez odpuštění a smíření se v tomto ani budoucím světě žít nedá.

Použitá literatura

Bible Český studijní překlad, Praha: Nakladatelství KMS s.r.o., 1. souborné vydání, 2009, ISBN 978-80-86449-62-3

DOUGLAS J.D. *Nový biblický slovník*, Praha: Návrat Domů, 2. vydání, 2009, ISBN 978-80-7255-193-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie: odpouštění, smířování, překonání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál, 1. vyd. 2004, ISBN 80-7178-835-X

DONGHI, Antonio. *Hle, všechno tvořím nové*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, ISBN 80-7192-574-8

GRÜN, Anselm. *Škola odpuštění*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2002, ISBN 80-7192-653-1

AUGUSTYN, Józef. *Křivda odpuštění smíření*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství s.r.o., 2000, ISBN 80-7192-406-7

MCDOWELL, Josh. *Sex, vina, odpuštění*, Ostrava-Zábřeh: Tandem Ostrava, 1997, (Brož)

MCCULLOUGH, M. E., PARGAMENT, K. I., THORESEN, C.E. *Forgiveness. Theorey, Research, and Practice*. New Yourk, The Guilford Press (2000)

Bc. David KOGUT
student
Pedagogická fakulta UMB
katedra teologie a katechetiky
Banská Bystrica