PROCES ODPUŠTĚNÍ A SMÍŘENÍ

Přednáška

Proces odpuštění a smíření je vždy vázán na vztahy,

S konfliktem, po kterém následuje proces odpouštění a usmiřování se setkáváme dennodenně. Nejedná se pokaždé o velký spor, ale o řešení úplných malicherností. Opakované malichernosti ale mohou být pro vztahy velmi nebezpečné. Svým opakovaným obtěžováním v rodině, práci, mezi přáteli dokážou úplně zamořit vzájemné vztahy. V lidech se usazuje hořkost, kterou kompenzují zlostnou reakcí a konflikt je na světě. A i když je zdroj konfliktu jen drobný, svou železnou pravidelností mnohdy vede až k nevratnému rozvrácení vztahů.

Vztahy interpersonální jsou spojeny s procesem **konflikt – křivda- krize- odpuštění – smíření**. Ve fázi konfliktu ještě můžeme svým jednáním zabránit vzniku krize. Pokud dojde ke krizi tak k narovnání vztahů už vede cesta jen přes odpuštění a smíření.

**Konflikt jako zdroj křivdy.**

Konflikt sám o sobě není ničím negativním, může zůstat na **kompromisu, konsensu nebo asertivní** úrovni a obejít se tak bez útoku na lidskou důstojnost, bez křivdy.

**Kompromis** je způsob rozhodování nebo řešení sporů. Označuje takový **výsledek**, na který jsou schopny **přistoupit všechny zúčastněné strany**. Kompromis ale neznamená optimální způsob řešení sporů, neboť ve skutečnosti znamená **ústupek nebo nenaplnění očekávání žádné z vyjednávajících stran.**

**Konsenzus**, konsensus, konsenz či konsens (lat. consensus, souhlas) znamená shodu mínění jistého společenství, obecně jakýkoliv vzájemný souhlas. **Dochází k naplnění očekávání všech vyjednávajících stran.**

**Asertivita** je jednou z klíčových dovedností při komunikaci. Je to především **schopnost vyrovnaně prosadit** své názory, práva, přání či potřeby **bez využívání agresivního chování**. Asertivní lidé jsou schopní prosadit svůj názor, stanovisko nebo zájem bez toho **aniž by urazili někoho jiného**.

**Nenásilná komunikace**, pomáhá přeformulovat způsob, jakým se vyjadřujeme a nasloucháme druhým. Namísto navyklých automatických reakcí jsou slova vědomými odpověďmi, založenými čistě na uvědomování si, co vnímáme, cítíme a chceme. Člověk je tak veden k upřímnému a jasnému vyjadřování, kdy druhé vnímá empaticky a zároveň s respektem.

**Nenásilná komunikace nahrazuje původní obranné, vyhýbavé nebo útočné vzorce** chování, kterými obvykle reagujeme na soudy a kritiku, začínáme vnímat sebe, druhé i své záměry a vztahy v novém světle. **Odpor, obrana a násilné reakce jsou minimalizovány.** Pokud se namísto hodnocení a soudů zaměříme na ujasnění toho, co pozorujeme, cítíme a potřebujeme**, objevíme hloubku své schopnosti vcítit se.** Literatura: Nenásilná komunikace, Marshall B. Rosenberg, Portál 2016,W Marshall B.

**Konflikt dvou osob se ale může zvrhnout** **takovým způsobem**, že soupeřící strany přistupují buď k nečestným, osobním, urážejícím argumentům v konfliktu představ, názorů, postojů či cílů, nebo použijí prostředky k dosažení svého, jež jsou za hranicemi morálních pravidel, a tak se **děje křivda**. **Příčinu křivdy lze vidět v projevu neúcty** (devalvace – znevažování až ponižování v mezilidském vztahu), v neuspokojení potřeb (potřeby úcty, svobody), či v útoku na osobní přesvědčení.

**Krize**

Krize je pak oboustranné zhoršení vztahů v důsledku křivdy (řec. krinein znamená oddělit). Sdílená důvěra je poničena, interpersonální vztah ztratil svou funkci, vznikají komunikační bariéry, děj se zauzlil. V oběti se probouzí emoce hněvu a zlosti, které mají za cíl chránit její suverenitu.

**Proces odpuštění a smíření**

**Odpuštění**

. Odpuštění je jevem **intrapsychickým** – „z tohoto pohledu se odpuštění „objevuje“ v mysli a srdci (cítění) oběti“ a na druhé osobě je nezávislé). Odpuštění je nutnou podmínkou pro smíření. Odpuštění jako alternativa řešení krizové situace je typická pro lidi, kteří dosáhli určité „vyzrálosti“.

**Smíření**

Smíření začíná v okamžiku, kdy si ve vzájemném vztahu s naším viníkem začínáme signalizovat, že jsme ochotni vyměnit si odpuštění – darovat je a přijmout, a to bez ohledu na velikost provinění na obou stranách**.“ U smíření je nutné oboustranné vyřčení pohledu na věc, přijetí zodpovědnosti za učiněné křivdy a snaha narovnat zkřivené**. Smíření není možné tam, kde jedna ze stran přehazuje celou zodpovědnost na druhého, anebo vinu přisuzuje přecitlivěle pouze sobě.

Všichni víme, že ochota k usmíření ke křesťanství prostě patří Na druhou stranu je řada důvodů, proč se nám nedaří výzvu k usmíření uvádět do života. Příčinou bývá duchovní nezralost, ale i překážky související s naší psychikou - s převzatými vzorci chování, s emočním prožíváním, s typickými obrannými mechanismy atd.

**Co je potřebné k usmiřování**

V první řadě je vypořádat se s naším nepravým, falešným nebo nezdravým egem. To, co si myslíme, že jsme, ale kým skutečně a doopravdy nejsme. Mohou to být různé masky, převleky, které si na sebe bereme, abychom nějak dobře vypadali. Dokud tento postoj neopustíme, je smíření s druhým člověkem velmi těžké. Ve vztahu k sobě je třeba si připustit i své stinné stránky, obejmout svůj stín. Patří přece do mého života. Je samozřejmě složité tohle udělat. Můžeme mít strach, že se nám všechno rozpadne. V tu chvíli máme volbu: buď proti nim bojovat, anebo je přijmout a využít. To nám pomáhá být sami sebou.

Pokud se chci s druhým člověkem smířit, musím ho mít **alespoň trochu rád**, musím **mít k němu úctu.** To bývá problém ve vztazích v rodině. Vyčpělé vztahy, hlavně u otců vztah otec a syn.

Důležité je přijmout to, co mi nemusí být příjemné, a to jsou vlastní limity **mé představy o tom druhém**, **jeho obtížné vlastnosti**.

**Smíření je často vlastně přijetím, že věci jsou jinak, než jak jsem si je představoval**. To se netýká jen osobních vztahů, ale i třeba se musíme vyrovnat s něčím takovým, jako že na něco už nemám čas, síly nebo schopnosti.

**Co nám brání v usmiřování**

Podívejme se na pár typických překážek usmíření.

**Sklon k sebelítosti**. Když nám někdo ubližuje nebo křivdí, vždycky to bolí. Někdo však může mít přemírný sklon k sebelítosti (obzvlášť některé ženy); aniž si to uvědomí, začne si své ublížené pocity pěstovat nebo si je ani neuvědomuje.

**Neochota uznat chybu.** Muži mívají zase častěji potíž s tím, aby uznali svou chybu a poprosili za odpuštění. Mají s tím spojený pocit ztráty cti a důstojnosti, ponížení. Podvědomý strach o integritu svého já přivádí někoho až do extrému, kdy paličatě trvá na svém.

**Chronické sebeponižování.** Jsou lidé, kteří se omlouvají až notoricky, naprosto neúměrně. V každém sporu berou hned všechnu vinu na sebe, stále si nadávají a ponižují se. Žijí s pocitem, že v právu jsou vždycky ti druzí, zatímco oni jsou pokaždé jen příčinou problémů.

**Postoj samospravedlnosti** Mnozí mají problémy s odpuštěním proto, že jsou v zajetí své samospravedlnosti. Nevědomky žijí v postoji staršího bratra z podobenství o marnotratném synu, v postoji toho, kdo se zdánlivě nikdy nevzdálil z Otcova domu a tak nemá žádné dluhy jak vůči Bohu, tak vůči druhým lidem. Pokud jsou konfliktu s druhým člověkem, je to vina toho druhého, podíl své viny nevidí.

**Neschopnost být velkorysí**. Jiní sice dobře znají svou bídu a svůj hřích, ale nepřijímají Boží milosrdenství. Takový člověk má potíž uvěřit v lásku, která se daruje zdarma. Není schopen dojít ke smíru přes bezpodmínečné odpuštění. Má představu, že si druhá strana musí odpuštění a smír zasloužit.