

Izvirni znanstveni članek (1.01)

BV 72 (2012) 2, 281—295

UDK: 159.942:2-185.36

159.942.5:364.64

Besedilo prejeto: 01/2012; sprejeto: 02/2012

Mateja Cvetek

Čustveno odpuščanje v medsebojnih odnosih

Povzetek: Čustveno odpuščanje je pomemben vidik celovitega odpuščanja, ki mu v praksi pri delu z ljudmi pogosto posvečamo premalo pozornosti. To je vidik odpuščanja, ki človeku pomaga razrešiti težka občutja zamere, hkrati pa mu omogoči, da negativna občutja do storilca krivičnega dejanja zamenja s pozitivnimi občutji. Tako se pri posamezniku oblikuje drža odprtosti in pripravljenosti za proces sprave, ki sprta posameznika ponovno privede do vzajemnega in pozitivnega odnosa. V prispevku je predstavljen zgled procesa čustvenega odpuščanja v procesu terapije po modelu relacijske zakonske in družinske terapije. Izpostavljeni so ključni trenutki procesa čustvenega odpuščanja, ki jih je smiselno upoštevati, da bi mogla žrtev dejansko sprejeti celovito odpuščanje.

Ključne besede: proces odpuščanja, čustveno odpuščanje, zakonska in družinska terapija, medsebojni odnosi, soočanje s krivicami

Abstract: **Emotional Forgiveness in Interpersonal Relationships**

Emotional forgiveness is an important aspect of integral forgiveness, yet it often does not receive sufficient attention in the practical work with clients. It is an aspect of forgiveness that helps the individual to resolve the hard feelings of resentment and at the same time enables him to replace the negative feelings towards the person having committed an unjust act by positive feelings. Thus the individual adopts an attitude of openness to and readiness for a process of reconciliation, which brings two estranged individuals onto the formation of a mutual and positive relationship. The paper presents the case of emotional forgiveness process in relational marriage and family therapy. It emphasizes the key moments of the emotional forgiveness process that are to be addressed in order that the victim may really achieve full and integral forgiveness.

Key words: forgiveness process, emotional forgiveness, marriage and family therapy, interpersonal relationships, confronting injustices

Čustveno odpuščanje je ena od pomembnih komponent procesa odpuščanja (Worthington 2006, 53) in ena od ključnih čustvenih kompetenc, ki omogoča pozitivne in sodelovalne odnose med ljudmi (McCullough idr. 2009, 428–433). Drugače od razumskega odpuščanja, pri katerem je po Worthingtonovem mnenju (2006, 53) pomembna predvsem hotena in racionalno sprejeta odločitev za odpuščanje, je čustveno odpuščanje globlji proces, ki zadeva razrešitev negativnih

občutij, povezanih z neodpuščanjem (Strawson 2004, 72–93), in zamenjavo negativnih čustev do storilca s pozitivnimi čustvi do njega (Kadiangandu idr. 2007, 432).

Razumsko odpuščanje, ki ne vključuje čustvenega odpuščanja, navadno ne zadošča, saj se samo na temelju razumskega odpuščanja žrtev ne osvobodi bolečih občutij, povezanih z doživetjem krivice. Potrebno je tudi čustveno odpuščanje (Worthington 2005, 25). Odločitev žrtve, da ne išče maščevanja za storilca, razrešitev jeze, zamere in drugih negativnih občutij, povezanih z doživetjem krivice, ponovna vzpostavitev pozitivnega odnosa do storilca in pripravljenost za spravo, vse to so samo nekateri vidiki procesa odpuščanja, ki so v temelju čustveni procesi.

Na čustvene vidike odpuščanja opozarjajo tudi nekateri svetopisemski odlomki. Jezus na koncu prilike o služabniku, ki ni maral odpustiti (Mt 18,35), uporabi besede: »Če vsak iz srca ne odpusti svojemu bratu ...« S tem pravzaprav nakaže pomembnost čustvenega odpuščanja. »Iz srca« sta besedi, ki kažeta na potrebo po celovitem odpuščanju, to je odpuščanju, ki seže dlje od razuma in vključuje tudi čustveno razsežnost. Apostol Pavel prav tako opozarja na čustveni vidik odpuščanja, ko vabi k odpuščanju tistemu, ki je povzročil krivico: »Zato mu vi raje odpustite in ga potolažite, da takega človeka morda ne bi použila prevelika žalost. Prosim vas tudi, da potrdite ljubezen do njega.« (2 Kor 2,7–8) Tolaženje storilca in ljubezen do storilca sta za apostola Pavla nujna spremljevalca procesa odpuščanja, a tega ni mogoče doseči zgolj z razumskim odpuščanjem. Apostol Pavel gre celo naprej od tega in za merilo človekovega odpuščanja postavi božje odpuščanje: »Kakor je Gospod odpustil vam, tako tudi vi odpuščajte.« (Kol 3,13) Razsežnost božjega odpuščanja je verjetno najlepše opisana v priliki o izgubljenem sinu: »Ko je bil (sin) še daleč, ga je oče zagledal in se ga usmili; priteklo je, ga objel in poljubil.« (Lk 15,20) Veselje in ljubezen, s katerima žrtev skesanega človeka privije k sebi, sta zelo očitna znaka, da se je odpuščanje zares zgodilo in da je bilo to odpuščanje zares odpuščanje iz srca.

Čustveno neodpuščanje je lahko za žrtev vir nelagodja in utegne imeti številne negativne posledice na mentalno in tudi na telesno zdravje žrtve, na kvaliteto medsebojnih odnosov (McCullough idr. 2009, 428–433), na medsebojno zadovoljstvo v partnerskih odnosih, tudi na sam obstoj partnerske zveze (Fincham, Beach in Davila 2007, 8) in podobno. Zato ni nič čudnega, da se je za problematiko čustvenega odpuščanja oziroma neodpuščanja poleg teologije začela zanimati tudi psihologija, proces odpuščanja pa se čedalje bolj vključuje tudi v procese psihoterapevtske obravnave posameznikov, parov in družin (Enright in Fitzgibbons 2000, 65–88; Meneses in Greenberg 2011, 491–502).

Kakor ugotavljajo nekateri raziskovalci, ki se ukvarjajo s procesi odpuščanja s psihološkega vidika (Enright 2010, 1055–1165; Coleman 1998, 87–92; Gordon, Baucom in Snyder 2000, 203–227; Hargrave in Sells 1997, 43–44), čustveno odpuščanje praviloma ni stvar enkratnega dejanja, ampak je to dalj časa trajajoč proces, zlasti ob večjih krivičnih dejanjih oziroma večji stopnji prizadetosti žrtve. V obstoječi znanstveni literaturi je mogoče najti nekaj modelov, kako proces odpuščanja opisati v nizu zaporednih korakov ali faz, ki jih je mogoče prehoditi znotraj svetovalnega ali terapevtskega procesa.

Eden najbolj celovitih in empirično podprtih modelov je Enrightov model (Enright, 2010; Enright in Fitzgibbons, 2000, 65–88), ki proces odpuščanja opredeljuje kot štiristopenjskega. Prve tri stopnje (stopnja odkrivanja, stopnja odločitve in stopnja izvedbe) klientu pomagajo priti do točke, ko zmore odpustiti tako na razumski kakor tudi na čustveni ravni, četrta stopnja (stopnja poglobitve) pa je neke vrste refleksija prehojene poti odpuščanja, ki klientu omogoči, da najde globlji pomen odpuščanja, preživetega trpljenja in življenja nasploh. Morda bi lahko rekli, da govorimo v četrti stopnji odpuščanja po tem modelu o duhovnem odpuščanju, ki čustvenemu in razumskemu odpuščanju doda še transpersonalno in transcendentno razsežnost. Kakor trdi Enright (2010, 173–189), je model mogoče uporabiti, kadar imamo zelo hude prestopke, storjene žrtvi, kakor so na primer zlorabe, afere in nasilje, pa tudi, kadar so ti prestopki manjši, na primer zakonski prepiri, konflikti na delovnem mestu in podobno.

Poleg Enrightovega modela obstajajo v literaturi še drugi modeli procesa odpuščanja, na primer Colemanov model odpuščanja med najbližjimi družinskimi člani (Coleman 1998, 87–92), Hargrave in Sellsov model štirih položajev v procesu odpuščanja (Hargrave in Sells 1997, 43–44), Gordonov, Baucomov in Snyderjev model odpuščanja pri aferah (Gordon, Baucom in Snyder 2000, 203–227) ter Hoov in Fungov dinamični procesni model odpuščanja, ki je – drugače kakor doslej omenjeni modeli – teoretični model (Ho in Fung 2011, 77–84).

Ob pregledu različnih modelov procesa odpuščanja, ki večinoma temeljijo na kliničnih in empiričnih podatkih, nam postane zelo hitro jasno, da je čustveno odpuščanje zelo kompleksen proces. Hkrati pa se nam postavi vprašanje, kako je mogoče ta proces spodbuditi oziroma pospešiti znotraj profesionalnega odnosa med klientom in terapevtom oziroma drugo ustrezno strokovno usposobljeno osebo. Malcolm, Warwar in Greenberg (2005, 380) ugotavljajo, da imajo mnogi terapevti pozitivno stališče do vključevanja procesa odpuščanja v terapevtsko obravnavo, istočasno pa poročajo, da premorejo premalo znanja in veščin, da bi lahko proces odpuščanja spodbudili v okviru terapevtske obravnave. Zaradi različnih terapevtskih pristopov, ki se med seboj razlikujejo v načinih in metodah dela, ni mogoče govoriti o načinu vključevanja procesa odpuščanja v terapevtsko obravnavo, ki bi bil primeren za vse terapevtske modele. Kljub temu pa je zelo smiselno, da si vsak terapevtski model zastavi to vprašanje in najde način vključitve procesa odpuščanja v svoj pristop.

V modelu relacijske zakonske in družinske terapije, ki ga je zasnoval Gostečnik (Gostečnik 2004, 2007, 2008, 2010, 2011), je čustvena komponenta zelo poudarjena. Strategije tega modela se v veliki meri osredotočajo na razvoj klientove zmožnosti uravnavanja svojih lastnih čustev (Gostečnik 2011, 262–266), to je zmožnosti, ki igra v medsebojnih odnosih ključno vlogo (Snyder, Castellani in Whisman 2006, 317). Na podlagi tega lahko pričakujemo, da omenjeni terapevtski model omogoča tudi učinkovito spoprijemanje z nerazrešenimi čustvi, ki blokirajo proces odpuščanja, da pomaga k razrešitvi negativnih občutij, povezanih z neodpuščanjem, in k razvoju pozitivnih čustev do storilca, to pa je jedro čustvenega odpuščanja (Strawson 2004, 72–93; Kadiangandu idr. 2007, 432). Vprašanje je, kateri

so tisti ključni trenutki, ki jih je smiselno vključiti v terapevtski proces po tem modelu, da se bo čustveno odpuščanje tudi dejansko zgodilo.

V nadaljevanju prispevka je predstavljen primer vključitve procesa odpuščanja v terapevtsko obravnavo po tem modelu. Izpostavljeni so ključni trenutki v procesu terapije, ki lahko vodijo do odpuščanja, pri tem pa je treba poudariti, da zaporedje teh trenutkov, kakor je prikazano v tem zgledu, ni enako za vse primere. Zaporedje trenutkov se lahko od primera do primera razlikuje, pomembno pa je vključiti vse ključne čustvene teme.

1. Soočenje s svojim odzivom na prestopek

Ko žrtev pomisli na storilca, najprej trči na zelo močan čustveni odziv, ki se največkrat izraža kot odpor do storilca, jeza in bes do storilca, krivda, strah in sram (Hargrave in Sells 1997, 42–44). Kakor ugotavlja Enright (2010, 71), je osrednje čustvo, ki vzdržuje stanje neodpuščanja, jeza. Zato je na začetku procesa odpuščanja izjemno pomembno, kako bosta klient in terapevt to občutje ozavečila in predelala. Nekateri klienti jezo odkrito izražajo že na samem začetku, pri nekaterih, zlasti ob težjih prestopkih, kakor so na primer zlorabe in afere, pa je jeza pogosto zanikana in preoblikovana v kako drugo čustvo, na primer v sram ali krivdo. Zanikana ali preoblikovana jeza je obrambni odziv, ki ga je na začetku odpuščanja treba razrešiti. Po Enrightovem mnenju (2010, 340–347) je pomembno, da si žrtev dovoli začutiti svojo jezo na storilca, do katere ima moralno pravico. Šele potem bo lahko to občutje preoblikovala v bolj konstruktiven odziv.

Zanimivo je pogledati Jezusov način pristopanja k človeku, ko se sooča z zelo močnimi občutji, povezanimi s krivičnimi dogodki. Eden od zelo slikovitih evangeljskih prizorov, ki nam ta odnos močno približa, je prizor z učencema na poti v Emavs, potem ko so doživeli križanje in smrt svojega Gospoda (Lk 24,13–35). Jezus se učencema približa, se odprto zanima za njuno izkušnjo, posluša in omogoči, da učenca odkrito izrazi vsa svoja občutja. Ničesar ne obsoja, ne dodaja nobenih moralnih oznak, ne razsoja, kaj je prav in kaj narobe. Zgolj posluša in dopušča, da človek svojo stisko izrazi pred njim in njemu. Šele potem ko sta učenca najprej izrazila svojo stisko in mu jo izročila, Jezus predstavi svoj pogled na to njuno izkušnjo. Dogodek, ki je sam po sebi krivičen, postavi v perspektivo procesa odreševanja človeka. Temu, kar sta učenca najprej dojemala kot nekaj izrazito negativnega, Jezus postavi ob bok pozitivni vidik. Povabi ju, da na dogodek pogledata iz širše perspektive, ki presega njuno trenutno bolečino.

Dovoljenje za odkrito doživljanje jeze je povezano z žrtvinim priznanjem, da ji je bila storjena krivica in da je za storjeno dejanje odgovoren storilec. Pomembno je, da žrtev razume: prestopno dejanje tudi ob odpuščanju ostane dojeta kot nesprejemljivo ali celo kaznivo. Prekršek se lahko storilcu odpusti, ne more se pa opravičiti (Fincham, Hall in Beach 2006, 416). Tako kakor križanje našega Gospoda v zgoraj omenjenem odlomku ne more dobiti opravičila, ni mogoče opravičiti no-

benega drugega krivičnega dejanja. Mogoče pa je storitev krivičnega dejanja odpuščati, tako kakor nam je Bog odpustil največje krivično dejanje, ki smo ga storili zoper njega.

Lahko bo žrtev v procesu odpuščanja ugotovila, da je tudi sama storila nekaj, kar je povzročilo škodo storilcu. Vendar je treba jasno razmejiti, kdaj je krivda prava in kdaj lažna. Pri pravi krivdi se posameznik navadno počuti jezno in to jezo odkrito izraža. Pri lažni krivdi pa se svoje lastne jeze na storilca boji, zato jo obrne navznoter in se počuti krivo, storilca pa opravičuje (Enright 2010, 1600).

2. Premik iz pasivne v aktivno vlogo

Vloga žrtve sama po sebi izkazuje pasivni položaj. Tisti, ki se doživlja kot žrtev, ima pogosto občutek, da nad situacijo nima kontrole, da je žrtev neugodnih okoliščin, da se lahko kvečjemu brani in podobno. V procesu odpuščanja mora nastopiti pomemben premik v doživljanju sebe: žrtev se mora nehati doživljati kot žrtev. Nujno je, da svoje napore preneha usmerjati v to, da se zgolj brani pred grožnjami. Veliko bolj zdravo je, če žrtev začne svoje napore vlagati v doseganje ciljev, ki si jih zastavi na temelju pristnih potreb. Kakor trdi Mitchell (1993, 2000, 2002), je klientovo sprejetje te aktivne vloge pogoj, da se bo v terapevtskem procesu lahko zgodila učinkovita sprememba.

Tudi tukaj nas Jezus uči pravega pristopa. Nad njim je bilo izvedeno največje krivično dejanje in upravičeno lahko rečemo, da je največja žrtev. Kljub temu pa je Jezus ves čas ohranjal aktivno vlogo in imel pred očmi cilj: odrešitev človeštva (Jn, 17–19). Ves svoj napor je usmeril v uresničitev tega cilja. Jezus je zmozel ta cilj ves čas ohranjati pred seboj, človek pa zaradi svoje šibkosti tega pogosto ne zmore sam. Tako je ena od pomembnih terapevtovih nalog, da pomaga klientu najprej prepoznati neki višji cilj in z njim povezane pristne želje in potrebe, ki so bile v krivičnem dejanju prezrte ali zlorabljene. Pomembno je tudi, da klient svoj trud usmeri v iskanje načinov, kako bi ta cilj in z njim povezane želje in potrebe zadovoljil, da bo v njegovem življenju ponovno več prostora za ljubezen.

3. Identifikacija destruktivnih prepričanj in pričakovanj

Potrebe, želje in pričakovanja, ki jih izrazi klient, niso vedno njegove pristne potrebe in želje. Velikokrat so to izkrivljene vsebine, ki so se zapisale v posameznikov spomin na temelju njegovih preteklih izkušenj (Gostečnik 2004, 16–17). Glede na klinične izkušnje je v procesu predelave preteklih krivic – in s tem tudi v procesih odpuščanja – smiselno upoštevati tudi te kognitivne vidike (Repič 2008, 142), to je izkrivljena in destruktivna prepričanja, misli in pričakovanja.

Doživljanje sebe oziroma sebe v odnosu z drugimi oblikuje posameznik v odnosih s pomembnimi drugimi (Cvetek 2009, 59–64; Gostečnik 2004, 320–328), pa

tudi v situacijah, ki v posamezniku sprožajo močne čustvene odzive. Najbolj temeljno doživljanje sebe razvije posameznik v svojem najbolj zgodnjem otroštvu. Takrat so otrokove miselne zmožnosti še zelo omejene. Otrokova primarna zavest, ki se razvije v tem najbolj zgodnjem obdobju, je zasnovana na motoričnih, na senzoričnih in na afektivnih izkušnjah in odseva izkušnjo medsebojnih odnosov, v katerih je odraščal otrok. Nekoliko pozneje se v otrokovem razvoju, ko se njegove miselne zmožnosti dovolj razvijejo, na to njegovo primarno zavest vežejo tudi kognitivni opisi samega sebe oziroma sebe v odnosu z drugimi (Gostečnik 2004, 98–100). Ko otrok odrase, ta ponotranjena občutja in z njimi povezana najbolj temeljna kognitivna prepričanja o samem sebi prenaša v vse druge odnose z ljudmi, torej tudi v odnos s storilcem krivičnega dejanja.

Poleg zgodnjih prepričanj in pričakovanj je treba v procesu odpuščanja upoštevati tudi prepričanja in pričakovanja, ki jih je posameznik razvil pod vplivom izkušnje krivičnega dejanja (Enright 2010, 1721–1747). Doživetje krivičnega dejanja, zlasti kadar govorimo o zelo hudem krivičnem dejanju ali dolgotrajno ponavljajočih se (lahko tudi manj hudih) krivičnih dejanjih, sproži v žrtvi močan čustveni odziv, ki lahko posameznikova dotedanja prepričanja in pričakovanja o sebi tudi spremeni – ponavadi v bolj destruktivni smeri. Če posameznik dolgo ne razreši izkušnje krivičnega dejanja in dalj časa živi v stanju neodpuščanja, se negativna občutja, senzacije in miselni konstrukti, povezani z izkušnjo krivičnega dejanja, ponotranjijo in postanejo del posameznikove identitete. V procesu odpuščanja je smiselno te konstrukte ozavestiti in omogočiti njihovo preoblikovanje v bolj konstruktivni smeri.

Zgled kognitivnega prepričanja je na primer ženino prepričanje, da je treba imeti čisto in urejeno stanovanje, da mora za red poskrbeti vsak, tudi njen mož. Ko možu tega njenega pričakovanja ne uspe zadovoljiti, postane žena jezna, začne kričati, odzove se z agresijo. Istočasno je prepričana, da mora biti njen mož zmožen sprejemati njena čustva in se nanje odzivati z razumevanjem in sočutjem. Ker se na ženin jezni odziv mož ne odzove tako, žena občuti njegovo nerazumevanje in konflikt med njima postane še večji. Identifikacija prepričanj in pričakovanj lahko v procesu odpuščanja omogoči večji vpogled v dinamiko medsebojnih odnosov in klientu pomaga do prepoznave ključnih momentov, v katerih se stvari v odnosih zapletejo, s tem pa ima klient tudi več možnosti, da aktivno preseže te zaplete in začne ustvarjati bolj konstruktivne odnose.

4. Identifikacija prenosa destruktivnih prepričanj iz preteklih odnosov

Potem ko v procesu odpuščanja nastopi identifikacija destruktivnih prepričanj, ki izvirajo iz posameznikovih najbolj zgodnjih izkušenj s pomembnimi drugimi, se lahko začne odkrivati, katere oziroma kakšne zgodnje izkušnje so povzročile oblikovanje takšnih prepričanj. Raziskovanje posameznikove preteklosti ima tedaj funkcijo razkritja bolečih izkušenj, v katerih je bil posameznik ranjen tako zelo, da

je začel sebe dojemati na destruktiven način. Razkritje same izkušnje še ne bo prineslo ozdravljenja, bo pa omogočilo soočenje s tedanjo bolečino, ki je ostala nerazrešena in se kot takšna vedno znova manifestira v sedanjosti (Gostečnik 2008, 362–376). Terapevt bo na tej stopnji klientu pomagal sprejeti vsa močna občutja, ki se mu prebujajo ob spominu na to preteklost, in odpustiti osebam, ki so mu to bolečino prizadele.

Krivična dejanja v sedanjosti – pogosto na nezavedni ravni – prebujajo bolečino, ki v dogodkih iz preteklosti ni bila razrešena. Če želi posameznik krivično dejanje v sedanjem odnosu zares odpustiti, bo moral najprej razrešiti to nerazrešeno bolečino iz preteklosti. V nasprotnem primeru bo ta nerazrešena bolečina iz preteklosti še dalje blokirala čustvene izmenjave v sedanjih odnosih tega človeka (Gostečnik 2008, 92–97; Cvetek 2006, 55), prenese pa se lahko tudi na njegove otroke. Kakor navaja Enright (2010, 2273), se nerazrešena čustvena bolečina prenaša iz generacije v generacijo. Leta po doživetju prekrška ostane bolečina enako velika, vse dokler se posameznik s to bolečino ne sooči in jo sprejme.

V nadaljevanju prispevka je prikazan primer odpuščanja krivice, ki je bila posamezniku storjena v preteklosti. Imamo 35-letno klientko, ki se je v terapijski proces vključila zaradi konfliktnega odnosa s svojim partnerjem. V procesu razreševanja sedanjih krivic je bil odkrit spomin na krivični dogodek, ki ga je doživela v odnosu s svojim očetom in ki je bil po svoji čustveni dinamiki zelo podoben sedanjim zapletom v njenem partnerskem odnosu. Osrednji problem, okoli katerega se vrtil predstavljani primer, je konflikt zaradi nereda in pospravljanja v hiši. Oznaka T v prikazu pomeni terapevta, oznaka K pa klientko.

Prvi korak: povezava krivičnega dejanja iz sedanjosti s krivičnim dejanjem iz preteklosti.

T: Kdo pa je pri vas doma skrbel za red?

K: Ne vem, oba, mama in oče. Čeprav, ja, mama se je večkrat pritoževala, da oče ne pospravi za seboj, da si ne zapomni, kam kaj odloži, pa spomnim se, da je imel oče v spalnici vedno goro umazanih cunj, ki jih ni nikoli pospravil v omaro ... Mama je pa ves čas najedala, da je treba pospraviti.

T: Ja, tudi tam je bilo kar nekaj napetosti okoli reda ...

K: Pa spomnim se, da sva imela z bratom zelo razmetano sobo in sta se starša zelo pritoževala nad neredom. Potem je oče nekoč prišel, vse pograbil v veliko škatlo in odnesel v kurilnico. Da bo skuril, je rekel ... Spomnim se, da sva z bratom jokala in da sva potem svoje stvari jemala iz tiste škatle ven ...

T: Kar veliko bolečine je skrite v tem prizoru.

K: Ja. Še danes se oče pohvali s tem, kakšen dober vzgojni ukrep je uporabil za to, da bi naju naučil reda ... Zagotovo ukrep ni bil učinkovit, ker imam še danes nered.

T: Kaj vas tukaj bolj boli? Spomin na ta dogodek ali očetov sedanji odziv na takratno dejanje?

K: Sedanjí odziv. Če bi razumel, če bi obžaloval, bi bilo vse skupaj veliko laže ... Tako pa ... Tako pa niti ne morem reči, da je samo spomin, ker je to še vedno ... tako zelo živo.

Drugi korak: soočenje s čustvenim odzivom na spomin o dogodku.

T: Zamislite si, da je vaš oče zdaj tukaj, pred vami. Kaj čutite ob njem?

K: Jezo. Da moram nositi odgovornost za nekaj, kar je njegova odgovornost.

T: Kako se na to odziva vaše telo? Kaj čutite?

K: Neko napetost čutim. Kakor da se je moj sprednji del telesa spremenil v ščit. V rokah in v nogah čutim mravljince ...

T: Zveni, kakor da je vaše telo pripravljeno za napad ...

K: Ja, saj sva se res velikokrat bojevala. V spominu imam, da sva se večino časa kregala in bojevala, kdo ima prav ... Kakor dva otroka, ki se igrata viteze ali pa gusarje ...

T: In je tista škatla z igračami iz vaše sobe kakor njegov gusarski plen ...

K: Ja, dobra primerjava.

T: In potem vas ta gusar zraven še sramoti, gleda s prezirom, ker ste v tej vojni izgubili ...

K: Ja, res je v tem veliko ponižanja.

Tretji korak: premik iz pasivne v aktivno vlogo

T: Kaj bi se moralo v tem prizoru spremeniti, da bi vam bilo laže?

K: Da bi oče takrat začutil mojo prizadetost, se mi opravičil, morda pojasnil, da mu gre nered v najini sobi grozno na živce, pa da je obupal nad tem, da bi midva to lahko sama pospravila ...

T: Če prav razumem, bi sprejeli dogodek, ko bi se le spremenil očetov odnos do vas?

K: Ja. To sem si vedno želela. Da bi bil z menoj po človeško ...

T: Da bi vas razumel, da bi bil vaš sogovornik ...

K: Ja. Pa saj se lahko zmotiš, pa saj lahko kaj narediš narobe. Samo potem to priznaj. Zakaj bi se moral delati popolnega in nezmotljivega, če to nisi?

Četrty korak: razumevanje in empatija do storilca.

T: Najbrž tudi vašemu očetu ni bilo preprosto, uresničiti vse zahteve, ki so mu jih postavljali njegovi starši, pa učitelji ... Zadnjič ste pripovedovali o njegovem bolečem otroštvu ...

K: Ja ...

T: Tudi njega ni nihče slišal, razumel ... Kar sam se je moral znajti. Pa vse tiste travme nasilja v družini, pa v šoli ... Res, ni čudno, da je postal tako trd ...

K: In nasilen.

T: In da se je boril, kakor vitez ali gusar ...

K: Ja. (Smeh.)

T: Zanj so bile vse te izkušnje zelo boleče. Poskušal je živeti najbolje, kakor je znal. Morda mu veliko stvari ni uspelo. Morda mnogih stvari ni razumel. Tako kakor tudi sam v mnogočem ni bil razumljen.

K: Ja, se spomnim, da je nekoč jokal kakor otrok, ko smo se nekaj pogovarjali o njegovem otroštvu ...

Peti korak: sprejemanje bolečine.

T: In ko je imel sam otroke ... Je najbrž poskušal biti dober oče.

K: No, to mu ni ravno uspelo.

T: Mu je bilo zelo težko, biti sočuten. Tako kakor je verjetno tudi vam zdaj težko, najti sočutje do njega.

K: Ja, res. Jaz bi kar zbežala. Zaprla vrata in upala, da je ta zgodba za vselej končana.

T: Če ostanete s seboj in ne zbežite ... Kaj čutite?

K: Žalost do neskončnosti ...

T: Dobro, poskusiva še malo vztrajati s temi občutji. Kaj se dogaja?

K: Občutek imam, da je ta bolečina tako velika, da je ne morem obvladati. Da lahko samo obstanem tam, pred njo ... Pokleknem pred to bolečino in se zahvalim, da jo je sploh kdo pripravljen nositi ...

T: To je pa zelo močna misel ... Ko zdaj čutite to spoštovanje do te velike bolečine, kaj bi zdaj rekli očetu?

K: Da ... Da nosi res veliko bolečino, da je z vsem tem še dobro zvozil skozi življenje ...

Šesti korak: odpuščanje.

T: Ko takole gledate na očeta ... Z usmiljenjem, sočutjem ...

K: ... Zdaj bi ga pa kar pobožala ...

T: Bi zdaj očetu lahko odpustili?

K: Ja ...

5. Razumevanje storilca in sočutje do njega

Razrešitev destruktivnih spominov in z njimi povezanih prepričanj in pričakovanj omogoči klientu, da na sedanje zaplete in odnose pogleda veliko bolj realno. Lahko bi rekli, da postane osvobojen samega sebe in s tem zmožen, svoj

pogled obrniti k drugemu. Kakor ugotavlja McCullough s svojimi sodelavci (McCullough, Worthington in Rachel 1997, 326), se v procesu odpuščanja zgodi pomembna motivacijska sprememba. V prvih fazah procesa odpuščanja je v žrtvi navzoča težnja po samozaščitniškem vedenju (npr. po maščevanju, umiku), ki ima pogosto destruktiven učinek na odnos med žrtvijo in storilcem. V procesu odpuščanja pa se ta težnja spremeni v željo, vesti se konstruktivno, to je na način, ki izraža razumevanje in sočutje do storilca.

Empatija do storilca je eden od osrednjih dejavnikov, ki osebo vodijo do odpuščanja (McCullough idr. 1998, 1588–1589), čeprav se morda zdi to nemogoč korak v procesu odpuščanja. Zlasti tisti, ki so doživeli hude krivice, kakršna je na primer spolna zloraba ali povzročeno fizično nasilje, težko najdejo razumevanje in sočutje do storilca. Vendar so raziskovalci procesa odpuščanja (Enright 2010, 1966–2092; McCullough idr. 1998, 1588–1589) ugotovili, da je ta korak možen in celo nujen del procesa odpuščanja tudi v teh težkih primerih. Po drugi strani pa je treba biti tukaj tudi previden, zlasti kadar žrtve prevzemajo vso krivdo doživete krivice nase in opravičujejo storilca. Pravo sočutje do storilca lahko žrtev razvije šele, ko je že razrešila vprašanje odgovornosti in krivde glede prestopnega dejanja. Dokler žrtev ne sprejme, da je odgovornost za storjeno prestopno dejanje pri storilcu in da za to dejanje ni nobenega opravičila (dejanje bo ostalo označeno kot nepravilno tudi, ko bo žrtev storilcu odpustila), jo je nesmiselno spodbujati k razumevanju in sočutju do storilca.

Za nadaljevanje procesa odpuščanja je pomembno, da žrtev zmore postaviti razmejitev med storilcem in prestopnim dejanjem, ki ga je storilec storil (Enright 2010, 2059). Na začetku procesa odpuščanja te razmejitve pogosto ni. V težnji, da se zavrne prestopno dejanje, je istočasno zavrnen tudi storilec. S tem se odnos med žrtvijo in storilcem prekine, sprava med enim in drugim pa postane nemogoča. Potem ko žrtvi uspe gledati na storilca iz širše perspektive, ne zgolj v luči prestopka, ki ga je storilec storil, postane želja po maščevanju storilcu manjša, poveča pa se želja po ponovnem zbližanju in po spravi s storilcem (McCullough, Worthington in Rachel 1997, 328).

V procesu odpuščanja je zlasti pomembna afektivna empatija, to je posameznikova zmožnost zaznavanja, kaj druga oseba čuti in doživlja (McCullough, Worthington in Rachel 1997, 333). Sandage in Worthington (2010, 38) empatijo v procesu odpuščanja poskušata razložiti iz perspektive teorije navezanosti, ki poudarja pomembnost vpetosti posameznika v medsebojne odnose, zlasti v odnose s pomembnimi bližnjimi osebami. Kakor ugotavljata Sandage in Worthington (2010, 38–40), posameznik z empatijo oblikuje oziroma preoblikuje mentalne predstave pozitivnih konfiguracij jaz – drugi, ki so bile v prestopnem dejanju ogrožene ali poškodovane. To spodbudi aktivacijo sistema skrbi za drugega, ki ob empatičnem odzivu ne vodi v preplavljenost s čustvenim stresom niti ne ostane vpet v samozaščitniške in destruktivne obrambne projekcije, ampak omogoči proaktivno skrb za drugega in ponovno vzpostavitev čustveno uglasenega odnosa.

Enright (2010, 1971) navaja več možnosti, kako lahko žrtev razvije empatičen odnos do storilca. Eden od načinov je: pogledati, kako je storilec odraščal in s ka-

kšnimi travmatičnimi okoliščinami se je on sam soočal v tistem času. Druga možnost je: pogledati, kaj je storilec doživljal v času storjenega prestopka. Naslednja možnost bi bila: videti storilca iz duhovne perspektive, na primer iz perspektive božje ljubezni, ki je namenjena tudi njemu. V tej fazi je bistveno, razumeti razloge, ki so storilca privedli do tega, da je storil prestop, a pri tem ni pomembno opravičevanje. Dejanje, ki ga je storil storilec, je še vedno nepravilno in ga ne bi smel storiti. Za samo dejanje ni opravičila. Vendar pa lahko *razumemo*, zakaj je storilec to storil.

6. Sprejemanje bolečine

Kakor navaja Enright (2010, 2334), je ključen moment procesa odpuščanja sprejemanje bolečine, ki se prebujata v odnosu do storilca. Dokler posameznik bolečine ne sprejme, je ta bolečina zanj neobvladljiva. V bistvu govorimo o čustveni energiji, ki ob nesprejemanju ostaja neintegrirana, nepovezana z miselnimi procesi in kot takšna blokira posameznikov nadaljnji razvoj (Cvetek 2006, 55). Da bi se integrirala, se mora ta čustvena energija transformirati oziroma vzpostaviti se mora povezava med čustvi in mišljenjem (Greenspan in Greenspan 2002, 75–79). V prejšnjih fazah procesa odpuščanja sta terapevt in klient razreševala klientova sedanja čustvena stanja in tudi afektivne psihične konstrukte, to je izkrivljene vsebine, ki so se zapisale v posameznikov spomin na temelju njegovih preteklih izkušenj (Gostečnik 2004, 16–17). Ti konstrukti so se manifestirali v odnosu med klientom (žrtvijo) in storilcem. Tako sta odstranila obrambe, ki so klientu (žrtvi) preprečevali soočenje z bolečimi afekti, kakor sta na primer zavrženost in zanemarjenost (Gostečnik 2004, 17). Na tej stopnji procesa odpuščanja bosta poskušala to bolečino sprejeti in predelati na način, ki za klienta ne bo več zastrašujoč in nevzdržen. Tako bo stara bolečina dobila nov pomen, predvsem pa bo umeščena v varen medosebni prostor, ki bo namesto zavrnitve omogočil izkušnjo sprejemajoče in sočutne bližine. Potreba po stiku in po bližini pa je ena od najbolj temeljnih človekovih potreb.

Sprejemanje bolečine je predvsem čustven proces, ne racionalen. Če hoče posameznik razrešiti svojo bolečino, ni dovolj, da le analizira, zakaj se počuti tako, kakor se počuti. Treba je, da sebi dopusti občutiti čustva, ne da bi jih pri tem poskušal kontrolirati, odrivati, zanikati, zavračati in podobno (Enright 2010, 1343–1365). Terapevt pa mu s svojo sočutno in čustveno uglašeno držo (Stern 2004, 219–227) pri tem pomaga. V tem delu terapevtskega procesa je zelo pomembno, da terapevt s to močno bolečino, ki se s klienta prenese tudi nanj, zdrži. Bion (1970, 106–124) v zvezi s tem omeni »*containment*«, to je terapevtovo zmožnost, da zdrži s tesnobo in z drugimi močnimi občutki, ki jih v odnos vnaša klient. S tem omogoči, da se klientovo boleče izkustvo, ki še nima pomena, preoblikuje v čustveno izkušnjo s pomenom. Ko tako terapevt sam zdrži z bolečino, hkrati klientu sporoči, da je to bolečino mogoče prenesti in da klient v tej bolečini ni več sam.

Zelo pogosto se zgodi, da posameznik na tej stopnji odpuščanja začuti veliko žalost. Ko nekdo odpušča, žaluje za stvarmi, ki jih je izgubil zaradi prestopka (Enri-

ght 2010, 2302). Pri tem ne govorimo le o izgubi materialnih stvari, ampak morda tudi o izgubi telesne integritete (na primer pri zlorabah in fizičnem nasilju), o izgubi notranjega miru (na primer pri čustvenem nasilju), o izgubi mnogih izkušenj pozitivnih odnosov z ljudmi, ki se zaradi posledic prestopka niso mogli razviti, o izgubi življenjskega smisla in podobno. Kakor navaja Enright (2010, 2302), mnoge žrtve zlorab, ki so te zlorabe doživele v zgodnjem otroštvu, med procesom odpuščanja prvič jokajo zaradi bolečine, ki jim je bila ob teh zlorabah prizadejana. Žalovanje je potrebno tudi zato, da se opustijo destruktivne oblike doživljanja in vedenja (McCulloughetal. 2003, 14–18).

Potem ko posameznik na čustveni ravni začuti svojo bolečino, terapevt pomaga klientu to bolečino umestiti v kontekst. Pomaga ozavestiti, kako je to čustvo sprejeto pri najbližjih, kako se ta bolečina izraža na posameznikovi telesni ravni (kako se na bolečino odziva telo) in kakšne misli se klientu porajajo ob tem. Tako terapevt pomaga klientu ozavestiti bolečino čimbolj celovito, to pa bo v nadaljevanju omogočilo tudi bolj celovito predelavo in integracijo bolečine.

Kadar se posameznik bolečine boji, jo zanika ali pusti, da se prenese na druge, blokira proces svojega zdravljenja. Da bi zaščitil sebe pred bolečino, gradi obrambe, ki preprečujejo proces zdravljenja (Enright 2010, 2334). V posameznikovem zgodnjem življenju je graditev obramb včasih edina možnost, ki jo lahko izbere v procesu soočanja s svojo bolečino (Gostečnik 2008, 26–31). To velja zlasti ob zlorabah, pri nasilju, v zanemarjanju ali drugih travmatičnih doživetjih. V prvih letih življenja, ko je zmožnost reguliranja močnih čustev še skoraj v celoti odvisna od otrokovih skrbnikov, otrok še nima ponotranjenih mehanizmov, s katerimi bi obvladal svojo bolečino. Zato vlogo zaščite prevzamejo obrambni mehanizmi, ki v otroštvu otroka ščitijo, v odraslosti pa mu preprečujejo uporabo bolj zrelih načinov čustvene regulacije (Holodyski in Friedlmeier 2005, 90–93).

Če je posameznik na temelju poprejšnjih pozitivnih in skrbnih odnosov z drugimi razvil ustrezne mehanizme čustvene regulacije, bo imel s sprejemanjem bolečine manj težav, kakor če zaradi neugodnih okoliščin v svoji preteklosti teh mehanizmov čustvene regulacije ni mogel ustrezno razviti. V prvem primeru bo posameznik verjetno zelo hitro razrešil to stopnjo procesa odpuščanja. Ko se bo nehal skrivati pred bolečino in se bo z njo soočil ter jo sprejel, bo odkril, da jo lahko obvlada, in bolečina bo popustila (Enright 2010, 2302).

V drugem primeru, ko ustreznih mehanizmov čustvene regulacije še nima razvitih, pa bo ta stopnja procesa odpuščanja trajala dalj časa. Da bi posameznik mogel sprejeti svojo bolečino, mora imeti najprej razvite osnovne mehanizme čustvene regulacije, ki mu omogočijo, da se tudi ob doživljanju močnega čustvenega vznemirjenja umiri, da svojo pozornost varno usmeri k drugi osebi in da lahko z njo deli svoja najbolj intimna čustvena doživetja (Greenspan in Greenspan 2002, 71–79). Ker se začne razvoj zmožnosti čustvene regulacije na interpersonalni ravni in se šele pozneje v razvoju ponotranji na intrapsihično raven (Holodyski in Friedlmeier 2005, 90–93), je najprej smiselno odstraniti blokado, ki posamezniku onemogoča zaupanje v drugega, da bi ga v tej bolečini lahko sprejel.

7. Odpuščanje

V zadnji fazi procesa odpuščanja se pogosto prevrednotijo človekovi osebni pogledi na situacijo prestopka. Medtem ko se posameznik na začetku procesa doživlja kot žrtev storilčevih prestopkov, na koncu procesa pogosto odkrije, da je tudi žrtev svojih lastnih prepričanj in omejenosti v razumevanju situacije. Kakor ugotavlja Enright (2010, 596), žrtve na začetku procesa odpuščanja pogosto ne zmorejo realno presoditi svoje vloge v odnosu do storilca; njihovo dojetje problematične situacije je pogosto iracionalno ali vsaj zelo pomanjkljivo in omejeno. Na koncu procesa odpuščanja se to zelo spremeni. Pogled na situacijo prestopka postane veliko bolj realen, racionalen, hkrati pa tudi veliko bolj svoboden in odgovoren.

Navadno je posameznikov pogled na začetku procesa odpuščanja usmerjen izrazito na njegove lastne potrebe, na koncu procesa pa se obrne tudi k potrebam drugega. S tem se v njegovem intrapsihičnem svetu ponovno ustvari prostor svobodne medsebojne interakcije, ki enakovredno upošteva obe osebi. Posameznik ni več dojet kot žrtev/predmet zlorabe drugega, drugi ni več dojet kot žrtev/predmet uresničevanja posameznikovih potreb. Ljudje niso več dojeti kot predmeti izrabe in zlorabe, ampak kot osebe, vredne sočutja, spoštovanja in ljubezni.

Idealno je, če proces odpuščanja vodi naprej v proces sprave med žrtvijo in storilcem. V žrtvi, ki odpusti, se v procesu odpuščanja razvije drža odprtosti in pripravljenosti, ki storilcu daje možnost za ponovno pridobitev zaupanja, to pa je po Hargravu in Sellsu (1997, 44) eno od pomembnih stanj v procesu odpuščanja.

Tudi kadar storilec svojega dejanja ne obžaluje in si ne pridobi ponovnega zaupanja, je odpuščanje za žrtev smiselno. Če žrtev ostaja jezna, ker storilec ni pripravljen priznati prestopka in ga obžalovati, mu s tem daje preveliko moč, hkrati pa zanika svojo svobodo (Enright 2010, 541). Žrtev je svobodna, da se odloči, ali bo nosila jezna občutja ali ne. Storilec je svoboden, da se odloči, ali bo obžaloval svoj prestopok in sprejel odpuščanje ali ne. Kakor pravita Hargrave in Sells (1997, 44), je odpuščanje možnost za medsebojno spravo, ki jo žrtev ponudi storilcu. Od storilca pa je odvisno, ali bo to možnost izkoristil in si ponovno pridobil zaupanje pri žrtvi.

8. Sklep

Stanje neodpuščanja v posamezniku povzroči, da ostajajo notranje rane neozdravljene in boleče. V odnosu do sebe mu postavljajo oviro, saj vsebujejo vidike sebe, ki jih posameznik zaradi nezmožnosti odpuščanja ne zmore sprejeti. S tem ko zavrača sprejetje storilca, hkrati zavrača tudi del sebe. To pa pomeni, da se oddaljuje od izvorne izkušnje ljubeče povezanosti, ko smo v odnosu ljubezni vsi eno (Jn 17,20–23). Kakor ugotavlja Turnšek (2006, 36), je na dnu vseh naših izkušenj izkušnja božje, Očetove ljubezni, po kateri smo nastali in zaživel kot bož-

ji otroci. Vse notranje rane so poznejše. Več notranjih ran torej ozdravimo, več krivičnih dejanj, storjenih zoper nas, odpustimo, bliže smo tej prvobitni podobi božjega otroštva v nas samih. Tako je proces odpuščanja proces zblíževanja med sprtimi ljudmi, hkrati pa tudi ena od najbolj zanesljivih poti približevanja našemu izvoru – Bogu.

Reference

- Bion, Wilfred R.** 1970. *Attention and interpretation*. London: Tavistock Publications.
- Coleman, Paul W.** 1998. *The process of forgiveness in marriage and the family*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Cvetek, Robert.** 2006. Travmatične izkušnje in temelji osebe : ali čas res celi vse rane? *Anthropos* 38, št. 1/2:15–25.
- . 2009. *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Enright, Robert D.** 2010. *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, D.C.: American Psychological Association. Kindle izdaja.
- Enright, Robert D., in Richard P. Fitzgibbons.** 2000. The process model of forgiveness therapy. V: Robert D. Enright in Richard P. Fitzgibbons, ur. *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*, 65–88. Washington DC: American Psychological Association.
- Fincham, Frank D., Steven R. Beach in Joanne Davila.** 2007. Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology* 21, št. 3:542–545.
- Fincham, Frank D., Julie Hall in Steven R. Beach.** 2006. Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies* 55, št. 4:415–427.
- Gordon, Kristina C., Donald H. Baucom in Douglas K. Snyder.** 2000. The use of forgiveness in marital therapy. V: Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament in Carl E. Thoreson, ur. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 203–227. New York: The Guilford Press.
- Gostečnik, Christian.** 2004. *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2007. *Relacijska zakonska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2008. *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2010. *Sistemske teorije in praksa*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Greenspan, Jacob, in Stanley I. Greenspan.** 2002. Functional emotional developmental questionnaire (FEDQ) for childhood: A preliminary report on the questions and their clinical meaning. *The Journal of Developmental and Learning Disorders* 6:71–116.
- Hargrave, Terry D., in James N. Sells.** 1997. The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy* 23, št. 1:41–63.
- Ho, Man Yee, in Helene H. Fung.** 2011. A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology* 15, št. 1:77–84.
- Holodynski, Manfred, in Wolfgang Friedmeier.** 2005. *Development of emotions and their regulation; An internalization model*. New York: Springer.
- Kadiangandu, Joachim Kadima, Melanie Gauche, Genevieve Vinsonneau in Etienne Mullet.** 2007. Conceptualizations of forgiveness: Collectivist-Congolese versus individualist-French view points. *Journal of Cross Cultural Psychology* 38, št. 4:432–437.
- Malcolm, Wanda, Serine Warwar in Leslie S. Greenberg.** 2005. Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries. V: Everett L Jr. Worthington, ur. *Handbook of forgiveness*, 379–392. New York: Routledge.
- McCullough, Leigh, Nat Kuhn, Stuart Andrews, Amelia Kaplan, Jonathan Wolf in Cara Lanza Hurley.** 2003. *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- McCullough, Michael E., Chris K. Rachal, Steven J. Sandage, Everett L. Jr. Worthington, Susan Wade Brown in Terry L. Hight.** 1998. Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, št. 6:1586–1603.

- McCullough, Michael E., Lindsey M. Root, Benjamin A. Tabak in Charlotte van Oyen Witvliet.** 2009. Forgiveness. V: Shane J. Lopez in Charles R. Snyder, ur. *Oxford handbook of positive psychology*, 427–435. New York, NY: Oxford University Press.
- McCullough, Michael E., Everett L. Jr. Worthington in Kenneth C. Rachel.** 1997. Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73, št. 2:321–336.
- Meneses, Catalina W., in Leslie S. Greenberg.** 2011. The construction of a model of the process of couple's forgiveness in emotion-focused therapy for couples. *Journal of Marital & Family Therapy* 37, št. 4:491–502.
- Mitchell, Stephen A.** 1993. *Hope and dread in psychoanalysis*. New York: BasicBooks.
- . 2000. *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. New York: The Analytic Press.
- . 2002. *Can love last? The fate of romance over time*. New York: W. W. Norton & Company.
- Repič, Tanja.** 2008. *Nemi krika spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.
- Sandage, Steven J., in Everett L. Worthington, Jr.** 2010. Comparison of two group interventions to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling* 32, št. 1:35–57.
- Snyder, Douglas K., Angela M. Castellani in Mark A. Whisman.** 2006. Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology* 57:317–344.
- Stern, Daniel N.** 2004. *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W. W. Norton & Company.
- Strawson, Peter F.** 2004. Freedom and resentment. V: Gary Watson, ur. *Free Will*, 72–94. Oxford: Oxford University Press.
- Turnšek, Marjan.** 2006. *Iz obličja v obličje*. Maribor: Slomškova založba.
- Worthington, Everett L. Jr.** 2005. *The power of forgiving*. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation Press.
- . 2006. *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Taylor & Francis Group.