

Izvirni znanstveni članek (1.01)

BV 71 (2011) 4, 595—606

UDK: 27-185.36-452:159.9

Besedilo prejeto: 09/2011; sprejeto: 11/2011

Christian Gostečnik, Mateja Cvetek, Tanja Pate, Robert Cvetek
Milost odpuščanja v zakonskem odnosu

Povzetek: Odpuščanje je eno najbolj učinkovitih sredstev za obnovo pozitivnih in funkcionalnih odnosov, potem ko so se ti odnosi skrhali v medsebojnih konfliktih in sporih. Ker so konflikti in spori neizogibni del medsebojnih odnosov, je zelo smiselno, da sta zakonca opremljena tudi z veščinami, ki te skrhane odnose obnavljajo. Lahko bi celo rekli, da je zmožnost iskanja in podarjanja odpuščanja eden najmočnejših dejavnikov, ki prispevajo k zakonskemu zadovoljstvu in obstojnosti zakonske zveze.

Ključne besede: odpuščanje, milost, molitev, zakonski odnos, zavestna odločitev, relacijska paradigma

Abstract: **Mercy of Forgiveness in Marital Relationship**

Forgiveness is one of the most efficient means to restore positive and functional relationships after they have deteriorated due to interpersonal conflicts and fights. Since conflicts and fights are an inevitable part of interpersonal relationships, it is very sensible for the partners to be also equipped with skills that restore these deteriorated relations. It could even be said that the ability to seek and grant forgiveness is one of the strongest factors contributing to marital contentedness and endurance of the marriage.

Key words: forgiveness, mercy, prayer, marital relationship, conscious decision, relational paradigm

Odpuščanje v medsebojnih odnosih igra v posameznikovem življenju pomembno vlogo od vsega začetka njegovega življenja. Že v najzgodnejših interakcijah med materjo in otrokom se lahko dogajajo prekinitve čustveno uglašene komunikacije, kakor navaja Schore (2003, 25–30), vsaki takšni prekinitvi in čustveni disharmoniji v odnosu med materjo in otrokom pa mora slediti ponovna vzpostavitev čustveno uglašene komunikacije. Podobno velja tudi za vse poznejše bližnje odnose. Ponovno vzpostavljanje stika, potem ko nastanejo medsebojna nesoglasja v odnosih, in s tem povezano zmožnost odpuščanja sta Gutstein in Shelly (2006, 20) uvrstila na seznam desetih najbolj pomembnih veščin vzdrževanja tesnih prijateljskih, zlasti pa zakonskih odnosov. Tako je tudi v krščanstvu odpuščanje bližnjemu opredeljeno kot zelo jasna zahteva, kot nujna stopnica na poti do božjega odpuščanja: »Če namreč odpustite ljudem njihove prestopke, bo tudi vaš nebeški Oče vam odpustil. Če pa ljudem ne odpustite, tudi vaš Oče ne bo odpustil vaših prestopkov.« (Mt 6,14-15)

V preteklosti se je s problematiko odpuščanja ukvarjala predvsem teologija, tudi druge vede, povezane z vero in religijo. V zadnjem času pa se je zanimanje za procese odpuščanja zbudilo tudi na področju psihologije in psihoterapije.

1. Odpuščanje in zadovoljstvo v zakonskem odnosu

Rastoče število raziskav na področju zadovoljstva v zakonskih odnosov vse bolj potrjuje zelo pomembno vlogo odpuščanja za posameznikovo zdravje in za njegovo blaginjo. S to tematiko se niso ukvarjali le posamezni raziskovalci in terapevti, ampak tudi velika združenja strokovnjakov s teh področij. Eno takšnih je na primer Ameriško združenje psihologov, ki navaja naslednjo definicijo odpuščanja:

Odpuščanje je proces (ali rezultat procesa), ki vključuje spremembo čustev in drže v odnosu do zakonca. Večina znanstvenikov ga pojmuje kot namerni in voljni proces, temelječ na preišljeni odločitvi za odpuščanje. Rezultat tega procesa je zmanjšana motivacija po maščevanju ali po odtujitvi od zakonca zaradi njegovih dejanj, poleg tega pa proces zahteva tudi opustitev negativnih čustev do zakonca. Teoretiki pa se močno razlikujejo glede na prepričanosti, in sicer v kolikšni meri naj bi odpuščanje vsebovalo tudi zamenjavo negativnih čustev do zakonca s pozitivnimi držami, ki pa vključujejo predvsem sočutje in poznejšo željo za dobrobit do oziroma za zakonca, kar je vsekakor zelo težko doseči, zlasti po težkih krivicah, ki jih je na primer zakonec storil.

(American Psychological Association 2006, 5)

Nekateri znani strokovnjaki s tega področja (Enright in Fitzgibbons 2000, 65–70; Ho in Fung 2011, 77–84) zato opredeljujejo odpuščanje kot proces, ki vključuje spremembo na kognitivni, na čustveni in na vedenjski ravni, nekateri pa dodajajo še spremembe na motivacijski (Enright 2010, l. 1077–1117) in na duhovni ravni (Rowe in Halling 1998, 227–231); glede na to bi lahko pri procesu odpuščanja navedli več dimenzij ali komponent

Čustvena komponenta odpuščanja zadeva razrešitev negativnih občutij, povezanih z neodpuščanjem (Strawson 2004, 72–76), kakor so jeza, sovraštvo, razočaranje, pa tudi globoka žalost in obup. Poleg tega pa je pomembna tudi zamenjava teh negativnih čustev do zakonca s pozitivnimi čustvi, kakor so na primer empatija in sočutje, ponovno hrepenenje in želja po biti z zakoncem (Kadiangandu idr. 2007, 432–437).

Kognitivna komponenta odpuščanja zadeva razumsko presojo moralnosti dejanja, kakor na primer presojo, ali je bilo storjeno dejanje slabo, ali je zakonec odgovoren za svoje dejanje, ali je dejanje izvršil namerno (Allais 2008, 8). V procesu odpuščanja lahko nastopijo sprememba v dojetanju pomena storjenega dejanja, sprememba v dojetanju zakonca (Fincham 2000, 10–23), pa tudi sprememba v dojetanju sebe kot žrtve (Enright 2010, l. 1966–2084).

Motivacijska komponenta odpuščanja zadeva zavestno dejanje posameznikove svobodne volje, ko se zavestno odloči za ali proti odpuščanju (l. 1077–1117).

Vedenjska komponenta odpuščanja zadeva verbalno ali neverbalno izražanje odpuščanja oziroma neodpuščanja in vedenjske vidike sprave oziroma nesprave (Worthington idr. 2007, 292).

Duhovna komponenta odpuščanja zadeva izkušnjo transpersonalne realnosti odnosa med zakoncema, ki pogosto nastopi v zadnjih fazah procesa odpuščanja (Rowe in Halling 1998, 233). Posameznik, ki odpusti, ob tem pogosto začne gledati nase, na zakonca in na svet na drugačen, nov način. Ta transformacija dojenja sebe, drugih in sveta pa se ne zgodi samo na temelju posameznikove volje. Ljudje jo pogosto dojemajo kot darilo, kot neke vrste razodetje ali milost, daje pa jo nekaj ali nekdo, ki posameznika oziroma odnos med zakoncema presega (237). V teološkem smislu je medčloveško odpuščanje povezano z božjim odpuščanjem. Tako duhovna komponenta odpuščanja na eni strani vključuje posameznikovo izkušnjo, da je deležen popolnega odpuščanja Boga, na drugi strani pa tudi težnjo, odpustiti drugemu z upanjem, da se bo drugi spreobrnil in vrnil k Bogu.

2. Cilji odpuščanja med zakoncema

Na področju psihologije in psihoterapije so o pomenu odpuščanja spregovorili avtorji, predvsem terapevti, bolj obširno šele na prehodu iz 20. v 21. stoletje (Fincham, Hall in Beach 2006, 415), in to potem ko je postalo jasno, da ima odpuščanje velik vpliv na posameznikovo zdravje (Harris in Thoreson 2005, 321–333). Zlasti so se na tem področju začele velike razprave v zvezi z odpuščanjem in spravo, ki zadevata travmatične dogodke posameznikove in večkrat kar narodove zgodovine. Predvsem na podlagi tega so terapevti odkrivali, da je nujno treba proces odpuščanja učinkovito vključiti tudi v psihoterapevtski proces, ki naj bi z odpuščanjem tudi bistveno pripomogel k posameznikovemu bolj funkcionalnemu delovanju (Pargament, McCullough in Thoreson 2000, 315; Gostečnik 2008, 253). Poleg tega je vsekakor tudi postalo jasno, da se na primer zakonca, ki si ne moreta odpustiti, vedno znova zapletata v nove in nove boleče stiske in travme, ki v marsičem zelo močno spominjajo na travmatične dogodke oziroma je to kar prenos teh dogodkov v zakonski odnos (Gostečnik 2008, 261). Zato je nujno, da se proces odpuščanja vključi v terapevtski proces. Kakor bomo videli, to lahko bistveno pripomore, da se pri posamezniku, zakoncu, zares zbudi odpuščanje. Kakor navaja Enright (2010, l. 179), reči: »Odpuščam ti!« pogosto ni dovolj. Kljub izrečenim besedam odpuščanja jezna občutja v oškodovanem posamezniku ostanejo in se vračajo, težnje po maščevanju ostajajo žive, spomini na dogodek doživeta krivice še dalje bolijo. Zato bomo tu najprej pokazali na spremembe v zakoncu, ki se morajo zgoditi, preden bo zakonec zares mogel odpustiti.

Eden prvih in pomembnejših ciljev procesa odpuščanja, kakor jih navaja Enright (2010, l. 2216–2352), je *razrešitev zamere in jeznih občutij*, ki jih doživlja zakonec oziroma posameznik, zoper katerega je bilo storjeno krivično dejanje. Zamera, jeza, sovražnost, maščevalnost in podobna občutja so posameznikov poskus, kako se rešiti bolečine in trpljenja, ki mu je bilo prizadejano v krivičnem dejanju zakon-

ca (Vučković 2008, 15). Hkrati pa so ta občutja pogosto v konfliktu z blagostanjem odnosa in kot takšna lahko posameznikovo trpljenje in nastalo neravnotežje v odnosu še dodatno povečajo. Zato se morajo zakonci, ki želijo vzdrževati pozitivne medsebojne odnose, zameri odpovedati in negativna občutja v zvezi z zakoncem razrešiti (Ho in Fung 2011, 78).

Drugi pomembni cilj procesa odpuščanja je *priznanje, da je bilo storjeno zakončno dejanje nepravilno* (Enright 2010, l. 10). Kadar je odgovornost za storjeno krivično dejanje dejansko na strani zakonca, odpuščanje ne zahteva spremembe v moralni presoji tega krivičnega dejanja (v smislu, da bi bila ta odgovornost zakoncu odvzeta). Prestopno dejanje tudi ob odpuščanju ostane dojet kot nesprejemljivo ali celo kaznivo (Fincham, Hall in Beach 2006, 416). Pogosto pa se zgodi, da zakonec, ki je v resnici žrtev, prevzame odgovornost za storjeno krivično dejanje nase, ob tem pa doživlja močna občutja krivde in sramu (Gostečnik 2011, 281). Podobno trdi tudi Vučković (2008, 17): zakonec zakoncu, ki je žrtev, povzroča trpljenje, poleg tega pa mož ženo ali narobe pogosto tudi obtoži, da je sama izzvala zlo, zaradi katerega zdaj trpi. Tako mora žena, ki je v tem primeru žrtev, razrešiti dvojno težavo: razrešiti mora svojo bolečino, hkrati pa tudi vprašanje nedolžnosti oziroma krivde.

Naslednji cilj procesa odpuščanja je *sprememba spomina oziroma izčiščenje spomina na preteklost*. V stanju neodpuščanja imajo spomini na pretekli dogodek doživetega prestopka pogosto naravo posameznikovega prisilnega vračanja v čas te izkušnje. Zdi se, kakor da je posameznik, zakonec, vedno znova prisiljen misliti na ta dogodek, se o njem spraševati (Vučković 2008, 19), poleg tega pa začne tudi sebe presojati v luči te pretekle izkušnje (Gostečnik 2008, 257). Tako se doživetvo zlo sčasoma integrira v posameznikovo identiteto in ostane živo (Rowe in Halling 1998, 233). V procesu odpuščanja se zakonec tega prisilnega vračanja v preteklost osvobodi. To ni pozaba ali zanikanje. Poskus pozabe ali zanikanja bi bil za zakonca lahko nezdrav in nerazrešena čustvena energija, nastala ob prestopnem dogodku, bi se na nezavedni ravni ohranila (Cvetek 2006, 15–25). To je preoblikovanje spomina, v katerem se negativna občutja, misli in vedenje do zakonca zmanjšajo, hkrati pa se povečajo pozitivna občutja, misli in vedenje (Enright 2010, l. 487).

Nadvse pomemben cilj procesa odpuščanja je *sprememba drže do zakonca*. V dejanju prestopka je bila zakoncu povzročena krivica, ogrožena ali poškodovana je bila njegova osebna integriteta (Rowe in Halling 1998, 233), to pa zakoncu, kakor rečemo, daje moralno pravico, da je na sozakonca jezen in od njega zahteva povračilo nastale škode. Kakor navaja Enright (2010, l. 320), je pri odpuščanju pomembna odpoved tej moralni pravici, biti jezen na sozakonca. Odpuščanje je v tem smislu globoko dejanje usmiljenja do sozakonca, čeprav si morda tega vedno niti ne zasluži. Ko nastopi odpuščanje, odnosa posameznika do sozakonca ne vidijo več jezna občutja, ampak pozitivna občutja, prav takšne misli in vedenje. Zakonec, ki je žrtev, se s tem osvobodi svoje vloge žrtve in lahko ponovno postane aktivni akter v svojem življenju (Gostečnik 2008, 301–302).

V razumevanju odpuščanja pogosto srečamo razlikovanje med procesom odpuščanja na intrapsihični in procesom odpuščanja na interpersonalni ravni. Posame-

znik, ki je žrtev zakončeve krivice, si mora najprej priznati, da trpi, kajti šele potem se lahko odloči, ali bo do zakonca gojil zamero ali mu bo odpustil. Ob odločitve za odpuščanje bo moral predelati negativna občutja do sozakonca in na podlagi tega bo šele zmožgal preoblikovati svoje miselne in vedenjske odzive na sozakonca. Vse to posameznik, zakonec, razrešuje na intrapsihični ravni (McCullough, Pargament in Thoreson 2000, 77). Ker je odpuščanje tudi odzivanje zakonca na sozakonca, ki je storil krivico, odpuščanje lahko šele po odpuščanju na intrapsihični ravni vodi do procesa sprave med zakoncem, ki je žrtev, in sozakoncem, ki je krivico storil, in tedaj govorimo o odpuščanju ali procesu na medosebni ravni.

Tu moramo dodati še temeljno razlikovanje med odpuščanjem in spravo, kajti pri spravi morata biti udeleženi obe strani, ki se, potem ko sta se razšli zaradi nekega storjenega prestopka, ponovno zblížata in ponovno vzpostavita medsebojno zaupanje (Enright 2010, l. 83–85). Da bi lahko sprava nastopila, mora zakonec, ki je žrtev, prehoditi proces odpuščanja, sozakonec, ki je storil krivico, pa proces kesanja oziroma obžalovanja. Odpuščanje je moralno dejanje posameznika, zakonca, ki se začne kot zasebno dejanje, nevidna odločitev v človekovem srcu. Zakonec, ki je žrtev, lahko odpusti, pri tem pa ni nujno, da bo odpuščanje vodilo v spravo. Prav tako se lahko zakonec, ki je storil krivico, kesal, ne da bi kesanje vodilo v spravo. Resnična sprava lahko nastopi, če zakonec, ki je žrtev, vsaj do neke mere odpusti, zakonec, ki je storilec krivičnega dejanja, pa se vsaj do neke mere kesal.

3. Odpuščanje in terapevtski proces

Zakonci, ki so žrtve, lahko krivično dejanje zaznavajo na zelo različne načine, odvisno od samega krivičnega dejanja, od okoliščin, pa tudi od življenjskih prepričanj in podobno in temu primerno zato poteka tudi proces odpuščanja. Ho in Fung (2011, 79), na primer, ugotavljata, da bolj ko so zakonci usmerjeni vase, bolj so ti posamezniki ob krivičnem dejanju pozorni na to, kaj je pravično oziroma kaj ni in kaj ogroža njihovo identiteto. V procesu odpuščanja želijo doseči predvsem poravnava škode in povrnitev osebne blaginje. Zakonci, ki jim je v ospredju odnos in blaginja v zakonu, so – nasprotno od vase usmerjenih zakoncev – veliko bolj osredotočeni na vzdrževanje dobrih odnosov in na ohranjanje socialnih norm. V procesu odpuščanja želijo doseči spravo in ponovno zaupanje med obema partnerjema. Od začetnih zaznav prestopnega dejanja je tudi odvisno, kako bo potekal nadaljnji proces. Kakor kažejo raziskave (Gostečnik 2008, 262–263), nekateri posamezniki zakonci na začetku procesa še niso motivirani za odpuščanje. Osredotočeni so predvsem nase in na svoje trpljenje. Kar želijo, je predvsem odstranitev ali vsaj zmanjšanje tega trpljenja. Zato lahko rečemo, da je osnovna motivacija za odpuščanje zares bistvena, saj je odpuščanje predvsem dar, ki ga zakonca dasta sama sebi (Gostečnik 2011, 263). Če sta zakonca osredotočena zgolj na svoje bolečine, ki jih ne zmoreta ali ne znata ali pa tudi nočeta razrešiti, se z njimi soočiti in o njih spregovoriti, je zaplete zelo težko ali nemogoče razrešiti.

3.1 Komunikacijski proces med zakoncema in terapevtom

V komunikaciji zakonca ali zakoncev s terapevtom oziroma v terapevtskem procesu se v zakoncih vzbujajo različne afektivne in senzomotorične vsebine, ki jih zakonca izražata bodisi zavestno bodisi na nezaveden način.

Kar zakonca povesta in terapevt sliši, je le manjši del teh vsebin. Veliko bolj ključno vlogo igrajo vsebine, ki se z zakoncev ali njunega odnosa prenesejo na terapevta na nezavedni ravni, in to prek *mehanizma transfernega prenosa*. Ko torej terapevt pomaga zakoncu ali zakoncema pri ozaveščanju in predelovanju čustev, nikakor ni dovolj, da zakonca samo posluša. Pomembno je, da na neverbalni ravni najprej doživi, prepozna in predela čustvene in tudi senzomotorične vsebine, ki so se prenesele z zakoncev nanj. Šele potem ko jih je najprej pri sebi doživel, prepoznal in predelal, lahko to pomaga storiti tudi zakoncema (Gostečnik 2011, 145).

Poleg transfernih vsebin (to je vsebin zakoncev) se mora terapevt v procesu predelovanja čustvenih in senzomotoričnih odzivov na prestopno dejanje soočiti tudi s *kontratransfernimi vsebinami*. Zakonca namreč s svojimi odzivi v terapevtu prebujata tudi terapevtova osebna afektivna in senzomotorična stanja. Če hoče terapevt učinkovito pomagati zakoncema, mora te svoje odzive razmejevati od odzivov zakoncev. Kakor navaja Gostečnik (2011, 146), je to tako imenovani dvojni vpogled, ki terapevtu omogoči čimbolj realno in razmejeno prepoznavo dejanskih odzivov zakoncev. Te odzive je treba vključiti v celotni proces in tako nastane med njimi afektivna komunikacijska vez, ki omogoča začetek rasti in s tem odpuščanja, saj odpuščanje v svojem jedru pomeni rast.

To, da *terapevt in zakonca prevzemajo aktivno pozicijo, pomeni* za zakonca najprej osvobajanje od ovir, ki jima preprečujejo aktivno vlogo udejanjanja v konkretnem življenju. Nesprejeta čustva in afekti iz sedanjosti ali preteklosti, ki sta jih zakonca hote ali nehotе poskušala izriniti iz svoje zavesti, lahko še vedno blokirajo njune miselne procese, še posebno pa lahko vsebine, ki so se razvile v njunem medosebnem odnosu v sedanjosti, zelo bistveno onemogočajo rast in razvoj. Strah pred nezaželenimi občutki pretirano vznemiri desno polovico posameznikovih možganov, hkrati pa blokira nevrološko povezavo med desno in levo možgansko polovico. Ker je leva možganska polovica pomembno vključena v besedno govorico in v besedno mišljenje (Schore 2003, 37) in je to temelj zavestne razumske presoje, ostane v stanju strahu in drugih močnih afektov ta posameznikova zmožnost močno ovirana. Iz tega sledi, da je razrešitev strahu pred svojimi lastnimi močnimi občutki, povezanimi z izkušnjo storjene krivice, nujen korak za prevzem aktivne vloge.

3.2 Notranjepsihična potreba po odpuščanju

Lahko rečemo, da je prevzemanje aktivne vloge za zakonca prepoznavanje njihovih pristnih potreb. Kakor navaja Gostečnik (2002, 245), je to prepoznavanje vzgibov notranjega psihičnega vira, na katerem je zgrajena posameznikova osebnost, primarni cilj pa sta samouresničenje in kreativnost v relacijskem kontekstu. To je namreč notranjepsihična potreba po notranjem, *organskem miru oziroma*

regulaciji afektov, ki je tudi temeljna potreba vsakega posameznika in zlasti zakonkega para: posameznik si izbere sozakonca, s čigar pomočjo bo zmožal regulirati svoja, zlasti nerazrešena čutenja (Gostečnik 2011, 272). Zakonca namreč nujno potrebujeta odpuščanje ozirom dejanje odpustitve starih utečenih vzorcev vedenja in čutenja ter delovanja, ker drugače lahko ostaneta zasvojena s starimi vzorci, ki jima onemogočajo funkcionalno rast. Če ob tem upoštevamo še krščanski vidik, lahko dodamo tudi človekov najvišji cilj, to je uresničitev v poklicanosti k blaženosti v Bogu (KKC 1700) oziroma uresničitev v poklicanosti k blaženosti v ljubezni, če upoštevamo, da je v krščanstvu Bog ljubezen (Ratzinger 1975, 153). Terapevt bo zakonca v tem prepoznavanju pristinih potreb podprl. S tem ko jima bo dovolil pristno izražanje njunih najglobljih hotenj v medosebnem prostoru, bo zakonca spodbudil, da se začeta odpirati v interpersonalni in tudi transpersonalni prostor. Skratka, zakonec, ki je žrtev, tako ne bo več zgolj nemočno branil sam sebe, ampak bo začel izražati tudi svojo voljo.

Potrebe, želje in pričakovanja, ki jih zakonca izražata, niso vedno njune pristne potrebe in želje. Velikokrat so to *izkrivljene vsebine*, ki so se zapisale v posameznikov spomin, v spomin vsakega zakonca posebej na temelju njegovih preteklih izkušenj, te izkušnje pa še prav posebno kličejo po razrešitvi in odpuščanju. Gostečnik (2011, 16–17) v posameznikovem spominu shranjene izkrivljene izkušnje imenuje afektivni psihični konstrukti. Z njimi označuje čustvene, organske, kognitivne in vedenjske vsebine, ki jih je na primer zakonec ponotranjil na temelju doživetij odnosov s pomembnimi drugimi ljudmi v otroštvu in v mladosti, pa tudi na temelju travmatičnih doživetij. V svojem bistvu so afektivni psihični konstrukti obrambni mehanizmi, neke vrste obrambni zid okrog posameznikove osnovne psihične strukture jaza. Ti obrambni mehanizmi preprečujejo zakoncu, da bi zaznal svoje pristne potrebe, prav tako pa mu preprečujejo tudi, da bi zaznal pristne potrebe sozakonca. V procesu odpuščanja so takšni obrambni mehanizmi zelo moteči, ker zavirajo zdravo in funkcionalno komunikacijo s samim seboj in z drugimi. Zato je smiselno, da se v procesu odpuščanja teh obrambnih mehanizmi lotimo in jih vsaj delno tudi razrešimo.

Doživljanje sebe oziroma sebe v odnosu z drugimi: *zakonec se oblikuje v odnosih* s pomembnimi drugimi (Cvetek 2009, 59–87; Gostečnik 2011, 217–260), pa tudi v situacijah, ki v njem sprožajo močne čustvene odzive, odzivi pa zahtevajo regulacijo notranjepsihičnih vsebin. Ti odnosi in situacije so lahko zelo globoko zavezujoči in onemogočajo rast, zato je nujno, da zakonca te vsebine razrešita. Najbolj temeljno doživljanje sebe posameznik razvije v najbolj zgodnjem otroštvu, takrat so namreč otrokove miselne zmožnosti še zelo omejene. Otrokova primarna zavest, ki se razvije v tem najbolj zgodnjem obdobju, je zasnovana na motoričnih, senzoričnih in afektivnih izkušnjah in odseva izkušnjo medsebojnih odnosov, v katerih je odraščal otrok. Če so bili ti odnosi ljubeči, bo tudi otrokova primarna zavest prežeta z ljubečimi občutji. Če so bili ogrožajoči in destruktivni, bo tudi otrokova zavest prežeta z destruktivnimi občutji (Gostečnik 2011, 336–345). Nekoliko pozneje, ko v otrokovem razvoju postanejo njegove miselne zmožnosti dovolj razvite, se na njegovo primarno zavest vežejo tudi kognitivni opisi samega

sebe oziroma sebe v odnosu z drugimi (360–363). Te vsebine so vedno znova na prepihu, vedno znova pred izzivom, ali jih bosta zakonca zmogla notranje regulirati, si bosta zmogla odpuščati in predelovati vsebine, ki so težke in boleče.

S tem v zvezi je nujno poudariti, da poznamo ali razlikujemo dve vrsti empatije: *afektivno in kognitivno empatijo, ki sta pri procesu odpuščanja bistveni*. Kognitivna empatija zadeva posameznikovo zmožnost zaznavanja, tisto, kar druga oseba misli, afektivna empatija pa posameznikovo zmožnost zaznavanja, se pravi, kaj druga oseba čuti in doživlja. McCullough je s svojimi sodelavci (McCullough, Worthington in Rachel 1997, 333) ugotovil, da ima zlasti afektivna empatija pomembno vlogo v procesu odpuščanja. Sandage in Worthington (2010, 38) empatijo v procesu odpuščanja poskušata razložiti s perspektive teorije navezanosti, ki poudarja pomembnost vpetosti posameznika v medsebojne odnose, zlasti v odnose s pomembnimi bližnjimi osebami. Kakor ugotavljata Sandage in Worthington (52), 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 oziroma zakonca.

4. Odločitev za odpuščanje

Čeprav nekateri avtorji – na primer Enright (2010, l. 33–37) in Gordon s sodelavci (Gordon, Baucom in Snyder 2000, 103–123) – opredeljujejo odločitev za odpuščanje kot specifični korak v procesu odpuščanja, je mogoče gledati na odločitev za odpuščanje nekoliko širše. V bistvu se mora zakonec ali zakonca *na vsakem koraku tega procesa odločiti*, ali gre v tem procesu dalje ali ne, posebej se mora odločiti, ali se bo soočil s svojimi odzivi na zakončeva krivična dejanja, ali bo raziskal svoja destruktivna prepričanja do zakonca, ki mu je storil krivico, ali bo poskušal razumeti sedanje zaplete tudi v luči preteklih izkušenj, ali bo pripravljen spremeniti zorni kot svojega gledanja na zakonca, ali bo sprejel bolečino – in končno: ali bo odpustil in dal zakoncu, ki mu je storil krivico, novo možnost, da si ponovno pridobi njegovo zaupanje, to pa je vsekakor izredno težko.

4.1 Motivi za odpuščanje

Kakor trdi Coleman (1998, 83), ni pametno zakoncu, žrtvi krivice, ki jo je povzročil sozakonec, predlagati odločitve za odpuščanje prezgodaj, ker se lahko zakonec, ki je žrtev, temu upre, odzove se lahko z jezo ali odporom. Kakor navaja Enright (2010, l. 79), so možni različni motivi za odpuščanje. Na začetku procesa odpuščanja je največkrat navzoča *motivacija po samozaščiti* ali pa motivacije za odpuščanje na začetku sploh ni. Namesto tega zakonca, ki je žrtev, vodi prepričanje, da zakoncu, ki mu je storil krivico, zagotovo ni mogoče odpustiti. Šele v poznejših fazah procesa odpuščanja vzniknejo še drugi motivi, kakor so zdravljenje

odnosa, dobro za storilca, dobro za skupnost in podobno. V skladu z dinamiko zakončeve motivacije za odpuščanje so prve faze procesa odpuščanja usmerjene na zakončevo potrebo po samozaščiti. V teh fazah je terapevt zelo aktiven in čustveno uglašen poslušalec. Zakoncu, ki se mu je zgodila krivica, pokaže zelo veliko sočutja, razumevanja, predvsem pa sprejemanja obeh zakoncev v vsem, kar oba zakonca doživljata, mislita in čutita. V poznejših fazah, ko zakonca že zmoreta sprejeti in nositi vso paleto čustvenih odzivov, ko doživita terapevtovo sočutje in razumevanje, poskusi terapevt aktivno povabiti zakonca, ki je doživel krivico – potem ko se zakonec, ki je storil krivico, opraviči in obžaluje svoje dejanje –, da razvije tudi motivacijo za blaginjo storilca in za obnovitev odnosa med njima, seveda če je to smiselno.

4.2 Odpuščanje in ozdravljenje

Cilj odpuščanja ni v prvi vrsti to, da je zakonec, ki je povzročil krivico, razrešen krivde in posledic storjenega zla. Prvi cilj odpuščanja je *ozdravljenje zakonca, ki je žrtev, in njegov izhod iz trpljenja oziroma osvoboditev zakonca, ki je žrtev, vezanosti na preteklost, vezanosti na zakonca, ki je storil krivico, vezanosti na nenehno iskanje svoje lastne identitete v zlu, ki ga je zakonec kot žrtev doživel*. V tem smislu odpuščanje ni moralna obveza, naložena zakoncu, ki je žrtev, ampak pot notranjega ozdravljenja ran, ki jih je zakoncu prizadejal sozakonec (Vučković 2008, 39–48).

Najglobljih bolečin ni mogoče vedno odpustiti hkrati. Kakor navaja Enright (2010, l. 1956), je odpuščanje večplasten proces. Potem ko zakonec odpusti eno plast zamere, se lahko čez čas odkrije nova plast zamere in takrat je potrebna odločitev za novo odpuščanje. Zamera, ki jo doživljamo na površini, pogosto skriva v sebi globlje rane. Tako postane odpuščanje veščina, ki jo je treba ponavljati vedno znova.

4.3 Relacijska paradigma

Relacijska družinska paradigma predpostavlja, da so zdravi odnosi, v katerih je odpuščanje nujno, temelj zdravega razvoja vsakega posameznika, še zlasti pa zakonskega para in celotne družine (Gostečnik 2011, 62–80). Lahko bi celo rekli, da je temeljna premisa relacijske paradigme človekovo hrepenenje po sakralnem, po preseženem. Človeka osnova je temeljna življenjska potreba, biti povezan z drugim, to pa vedno znova v samem jedru pomeni dimenzijo nenehnega reguliranja medosebnih afektivnih odnosov in s tem odpuščanje (Gostečnik 2005, 245–251), in to na vseh treh ravneh doživljanja, tako na sistemski, interpersonalni in intrapsihični ravni, obenem pa tudi na horizontalni in na vertikalni ravni (Gostečnik 2011, 384–389). Že primarni odnosi s starši v posamezniku lahko puščajo zelo grobe vsebine, ki jih bo moral poznejši zakonec razreševati, in to z zakoncem, ki bo imel morda sorodne vsebine in se bosta zato zapletla v nenehne spirale novih in novih psihično-organskih zapletov in s tem bolečin, ki sta jih doživljala že zelo zgodaj. Potreben bo torej proces, ki bo vseboval njuno zavestno odločitev in predvsem milostni božji poseg, ker se bosta drugače zares vedno znova zapletala v prave spirale bolečin in travmatičnih emocionalnih plesov.

Potreben bo poseg sakralnega oziroma božjega, ker je to edini odnos, v katerem zakonec čuti, da je lahko brezpogojno ljubljen in sprejet. Ko zakonec to doživi, je možno, da bo hitreje prišel do odpuščanja, in če tega ne doživi, bo to iskal v sozakoncu, ki naj bi ga brezpogojno ljubil, a ker tega sozakonec ne zmore, si bosta vedno znova ustvarjala nove melodije bolečih izkustev, ki bodo vsa klicala po odpuščanju. Skratka, če zakonec tega ne izkusi, se bo počutil nevrednega, ne dovolj dobrega, neprimernega in končno zavrženega in se bo skušal pred temi razdiralnimi občutji zavarovati z najrazličnejšimi sredstvi, zelo pogosto tudi z zasvojenostjo (Gostečnik 2006, 79). Tako bo odnos z Bogom lahko pomenil tisti varni prostor, v katerem bo okusil brezpogojnost, sprejetost in ljubljenost in bo ob tem lahko začutil, da je vreden in zaželen. Tako bo začel odpuščati najprej sebi, nato se bo lahko obrnil tudi k drugemu. Prav tako se bo tudi zakonec, ki je naredil krivico, lahko začutil kot vrednega odpuščanja, ponovno primernega in ljubljenega in bo lahko spremenil odnos do sebe, spremenil bo način, kako sebe doživljati, in se bo polagamo soočil z bolečimi občutji, ki jih je povzročil drugemu, z občutji, pred katerimi je tako vztrajno bežal in morda zanje krivil zakonca, pa čeprav je bil on tisti, ki je delal krivico, vendar jim je prek zasvojenosti ostajal vztrajno zvest. V jeziku relacijske družinske terapije bi to pomenilo: šele ko bo vzpostavil globok odnos z Bogom, z nekom, pri katerem se bo čutil ljubljenega, sprejetega in vrednega, bo lahko opustil boleče afektivne psihične konstrukte, ki jih je uporabljal za regulacijo bolečih afektov, zaradi katerih j delal krivico zakoncu (Gostečnik 2007, 29).

Ko tako zakonca doživita nekaj novega, ko dobita v odpuščanju ali vsaj v začetni fazi odpuščanja novo izkušnjo o samem sebi, ko vzpostavita nov odnos do sebe in s tem do zakonca, ko se ne počutita več osamljena, ko se torej razreši ta temeljna bolečina zavrženosti, takrat se sprosti prisilna navezanost na ponavljanje vedno istih zapletov in s tem tudi zasvojenost, odpre se prostor za nekaj povsem novega, tedaj sta oba, tako zakonec, ki je žrtev krutih dejanj sozakonca, kakor tudi zakonec, ki je ta dejanja povzročil, na čisto novih pozicijah. Temu novemu pa v relacijski družinski paradigmi pravimo nova regulacija afektov, nov način doživljanja samega sebe in nov način vzpostavljanja odnosov ter nov začetek. Vsekakor se to ne zgodi, dokler si zakonca ne priznata osnovne krivice, ki je bila storjena. Tu je treba še posebej poudariti, da pri odpuščanju ni govor o pozabljenju na krivico, ki je bila storjena, ampak o novih doživetjih, ki pomenijo rast, o novih doživetjih, ki lahko pretehtajo, prerastejo stara. To je ustvarjanje nečesa novega, ponovno ustvarjanje najprej notranjepsihičnega sveta, prementalizacija in prestrukturacija, ki jo omogoči božja milost (Gostečnik 2008, 63–66).

5. Sveto pismo in odpuščanje

Apostol Peter je v evangelijski priliki vprašal Jezusa, kolikokrat naj odpusti svojemu bratu, če ta greši zoper njega. Jezus mu je odgovoril: »Ne pravim ti do sedemkrat, ampak do sedemdesetkrat sedemkrat.« (Mt 18,21-22). Za človeka je ta Jezusov odgovor zahteven, ker je odpuščanje za tistega, ki odpušča, boleč pro-

ces. Kakor navaja Ratzinger (Ratzinger 2007, 171), mora ta, ki odpušča, »v sebi premagati zlo, ki se mu je zgodilo, ga znotraj tako rekoč izžgati in s tem prenoviti samega sebe. Na ta način potem sprejme tudi drugega, krivega, v ta proces preobraževanja, notranjega čiščenja.« Psalmist se zato obrača na Boga, ki je odpuščanje samo: »Toda s teboj je odpuščanje, da bi te strahoma spoštovali.« (Ps 130,4) Temu se pridružuje prerok: »Pri Gospodu, našem Bogu, je usmiljenje in odpuščanje, čeprav smo se mu uprli.« (Dan 9,9) Modrostna knjiga predpostavlja, da mora posameznik – v našem primeru – najprej doseči notranje sprejetje oziroma ponižnost, kajti le tako lahko dosežemo odpuščanje in usmiljenje, to je zagotovo ena od temeljnih premis odpuščanja: »Najmanjši človek doseže odpuščanje in usmiljenje, mogočni pa bodo strogo preiskani.« (Mdr 6,6)

Sirah dodaja odpuščanju zelo bistveno komponento: spoštovanje do očeta je v tem primeru pogoj za odpuščanje grehov, to pa vsekakor velja tudi za zakonski par, ki si želi odpuščanja. Zakonski par si zato mora najprej pridobiti medsebojno spoštovanje: »Kdor spoštuje očeta, bo dosegel odpuščanje grehov.« (Sir 3,3) Modri Sirah nadaljuje in v občudovanju božjega usmiljenja predpostavlja, da se mora posameznik obrniti nanj: »Kako veliko je Gospodovo usmiljenje, njegovo odpuščanje tistim, ki se obračajo nanj.« (Sir 17,29) Rekli bi, da je to še posebno pomembno za zakonca, ki lahko ob molitvi dosežeta odpuščanje, saj bi ga sama zelo težko: »Če človek, ki je le bitje iz mesa, še in še kuha jezo, kdo bo dosegel odpuščanje njegovih grehov.«? (28,5)

V novozaveznih knjigah se teme o odpuščanju še poglobijo, tu je v ospredju božja milost, ki jo je mogoče doseči le, če se posameznik vključi v milostni božji poseg: »Tako se je pojavil Janez Krstnik v puščavi in je oznanjal krst spreobrnjenja v odpuščanje grehov.« (Mr 1,4) To je začetek veselega oznanila, začetek radikalno nove dobe, ko Bog sestopi v človeško bolečino in odpušča: »Prehodil je vso jordanško pokrajino in oznanjal krst spreobrnjenja v odpuščanje grehov.« (Lk 3,3). S Kristusovim prihodom se je torej vse radikalno spremenilo, Bog nas je ne samo obiskal, ampak aktivno vstopil v naš svet razrvanosti, svet bolečin in travm, ki jo povzroča nezmožnost opuščenja: »V njegovem imenu se bo oznanilo vsem narodom spreobrnjenje v odpuščanje grehov, s čimer bodo začeli v Jeruzalemu.« (24,47) Odpuščanje pa na križu postane višek odrešenjskega procesa, ko Kristus ponovno poveže izgubljeni svet z Bogom: »To je namreč moja kri zaveze, ki se preliva za mnoge v odpuščanje grehov.« (Mt 26,28) S tem nam Bog daje povsem novo možnost, da se ponovno vrnemo v njegov objem, daje pa tudi nam možnost, da dobimo odpuščanje naših grehov, stranpoti in krivic, ki smo jih povzročili ali pa so nam bile povzročene.

V Apostolskih delih in v pismih apostolov najdemo še nadaljnje aplikacije odpuščanja: »Peter jim je odgovoril: ›Spreobrnite se! Vsak izmed vas naj se dá v imenu Jezusa Kristusa krstiti v odpuščanje svojih grehov in prejeli boste dar Svetega Duha.« (Apd 2,38) Dar Svetega Duha je torej odpuščanje grehov, odpuščanje, ki predpostavlja notranjo prestrukturacijo in prementalizacijo, omogoča in ustvarja pa ju milostni božji poseg. Podobno lahko zasledimo tudi v naslednjem sestavku: »Bog pa ga je kot voditelja in odrešenika povišal na svojo desnico, da bi Izrae-

lu dal spreobrnjenje in odpuščanje grehov.« (5,31) Temu Apostolska dela dodajajo še bistveno komponento odpuščanja, ki omogoča opravičenje: »Vedite, bratje: po njem se vam oznanja odpuščanje grehov. In vsak, kdor veruje, dobi v njem opravičenje od vsega, od česar niste mogli dobiti opravičenja v Mojzesovi postavi.« (13,38) Temu bi lahko dodali: odpuščanje, ki ga prinese milostni božji poseg, da se vzpostavi ponovni odnos z Bogom, omogoči tudi ponovni stik s človekom, s sozakoncem, zato je odpuščanje zares bistveno pri ponovni vzpostavitvi tudi humanih odnosov.

6. Sklep

V luči krščanske teologije je odpuščanje tesno prepleteno s človekovo povezanostjo z Bogom. Po eni strani Bog nenehno izraža odpuščajoče razpoloženje do človeka. Človeku daje moč za odpuščanje, potrebno za ozdravljenje ran. Po drugi strani pa človek z odpuščanjem tudi sodeluje v delu božje ljubezni, ko dopušča, da se ta odpuščajoča ljubezen prek njega preliva v svet (Vučković 2008, 49–50). Ko je Jezus na križu molil za odpuščanje za tiste, ki so mu prizadejali zlo, in jim vse odpustil (Lk, 23,32-43), je s tem onemogočil, da bi se storjeno zlo pomnožilo in preneslo na kogarkoli drugega, na primer na zakonca. Lahko bi rekli, da je sodelovanje z božjo milostjo pri tem bistvenega pomena, saj odpuščanje brez presejanja starega ni možno, kakor vedno predpostavlja milostni, sakralni poseg. Ob tem vsekakor moramo poudariti, da se božja milost razširja na vse ljudi, na vse zakonce dobre volje, in to ne glede na to, ali verujejo ali ne. Jasno pa je: če z božjo milostjo aktivno sodelujejo, je odpuščanje toliko lažje doseči.

Model relacijske zakonske terapije gre vsekakor v korak s temi temeljnimi premisami, predpostavkami in principi in s procesi, ki privedejo do odpuščanja. Izkazalo se je namreč, da je lahko sodelovanje v terapevtskem procesu po tem modelu koristno tudi v procesu doseganja odpuščanja (Gostečnik 2005, 159–164). Relacijska paradigma zagovarja, da se lahko vse bistvene faze procesa odpuščanja, ki jih poudarjajo drugi avtorji, vključijo tudi v ta model, poleg tega pa se ta model zakonske terapije še dodatno ukvarja z nekaterimi vidiki procesa odpuščanja. Zaradi specifičnih strategij, značilnih za relacijski družinski model, je mogoče v procesu odpuščanja prepoznati ključne osebe iz posameznikove sedanosti in iz njegove preteklosti, ki jim je smiselno odpustiti in ki pogosto na začetku procesa odpuščanja niso izpostavljene kot takšne. Ozavestijo se lahko vzorci prenosa zla z enega posameznika na drugega in z ene generacije na drugo generacijo, to pa zakoncem omogoči večje razumevanje njunega položaja, hkrati se lažje razvije empatija drug do drugega in tudi do zakonca, ki je naredil krivico, če se seveda ta zakonec opraviči in prosi odpuščanja ter se v resnici tudi spremeni. Predvsem pa relacijski družinski model obravnava in razrešuje čustvene zaplete, povezane z neodpuščanjem. Terapevtska pomoč v procesu odpuščanja je smiselna zlasti, kadar zakonec sam še nima razvitih ustreznih mehanizmov čustvene regulacije in čustvenih zapletov, povezanih z neodpuščanjem, ne zmore razrešiti sam, poleg

tega pa je njegova komunikacija z Bogom ovirana do te mere, da se ne zmore prepustiti delovanju božje milosti v njem.

Reference

- Allais, Lucy.** 2008. Dissolving reactive attitudes: Forgiving and understanding. *South African Journal of Philosophy* 27, št. 3:197–201.
- American Psychological Association.** 2006. *Forgiveness: A sampling of research results*. Washington, D.C.: Office of international Affairs.
- 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 temeljni osebe: ali čas res celi vse rane? *Anthropos* 38, št. 1/2:15–25.
- . 2009. *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.
- 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, D.C.: American Psychological Association.
- 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.
- Fincham, Frank D.** 2000. The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships* 7, št. 1:1–23.
- 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.** 2002. *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2005. *Psihoanaliza in religiozno izkustvo*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2006. *Neustavljivo hrepenenje*. 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.
- . 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gutstein, Steven E., in Rachele K. Sheely.** 2006. *Relationship development intervention with young children: Social and emotional development activities for Asperger syndrome, autism, PDD and NLD*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Harris, Alex H. S., in Carl E. Thoreson.** 2005. Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. V: Everett L Jr., Worthington, ur. *Handbook of forgiveness*, 321–334. New York: Routledge.
- 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.
- Kadiangandu, Joachim Kadima, Melanie Gauche, Genevieve Vinsonneau in Etienne Mullet.** 2007. Conceptualizations of forgiveness: Collectivist-Congolese versus individualist-French viewpoints. *Journal of Cross Cultural Psychology* 38, št. 4:432–437.
- McCullough, Michael E., Kenneth I. Pargament in Carl E. Thoreson, ur.** 2000. *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: The Guilford 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.
- Pargament, Kenneth I., Michael E. McCullough in Carl E. Thoreson.** 2000. The frontier of forgiveness: Seven directions for psychological study and practice. V: Michael E. McCullough, Kenneth I. Pargament in Carl E. Thoreson, ur. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 299–319. New York: The Guilford Press.
- Ratzinger, Joseph.** 1975. *Uvod v krščanstvo*. Celje: Mohorjeva družba v Celju.
- . 2007. *Jezus iz Nazareta*. Ljubljana: Družina.
- Rowe, Jan O., in Steen Halling.** 1998. Psychology of forgiveness: Implications for psychotherapy. V: Ron Valle, ur. *Phenomenological inquiry in psychology: Existential and transpersonal dimensions*, 227–246. New York: Plenum Press.

- 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.
- Schore, Allan N.** 2003. *Affect regulation and the repair of the self*. 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.
- Vučković, Ante.** 2008. *Putovi i stranputice praštanja*. 2. izd. Zagreb: Teovizija.
- Worthington, Everett L. Jr., Charlotte Van Oyen Witvliet, Pietro Pietrini in Andrea J. Miller.** 2007. Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus dispositional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine* 30, št. 4:291–302.