

**UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA**

Clara Ivanc

**VZGOJA ZA ODPUŠČANJE V
KATOLIŠKI CERKVI
DIPLOMSKO DELO**

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA
UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAM PRVE STOPNJE
TEOLOŠKI IN RELIGIJSKI ŠTUDIJI

Clara Ivanc

VZGOJA ZA ODPUŠČANJE V
KATOLIŠKI CERKVI
DIPLOMSKO DELO

Mentor: prof. dr. Stanko Gerjolj

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju dr. Stanku Gerjolju za vse nasvete in strokovno pomoč pri pisanju diplomske naloge.

Dragi Matej, tebi hvala za vso ljubezen, potrpežljivost in pomoč. Hvala, da verjameš vame.

Zahvaljujem se tudi vsem bližnjim, ki ste me vzpodbujali, poslušali, podpirali in mi pomagali do cilja.

Hvala tudi vam gospa Irena Gajič za vse klice, za vso pomoč in usmerjanje skozi študij.

KAZALO

UVOD.....	1
1. ODPUŠČANJE.....	3
1.1 Izzivi in nevarnosti v procesu odpuščanja	4
1.1.1 Posnemanje povzročitelja bolečine.....	4
1.1.2 Življenje v zameri	5
1.1.3 Živeti v preteklosti	6
1.1.4 Maščevanje	6
1.1.5 Trpljenje nedolžnih	7
1.1.6 Krivda in sram	7
1.1.7 Nevarnost »prehitrega« odpuščanja.....	8
1.1.8 Meje odpuščanja	9
1.2 Pomen in potreba po odpuščanju	9
1.3 Zmotne predstave o odpuščanju.....	11
1.3.1 Vedno odpusti, nikoli ne pozabi	11
1.3.2 Odpustiti ne pomeni zanikati	12
1.3.3 Odpuščanje ni le dejanje volje	12
1.3.4 Odpuščanje kot dejanje svobodne odločitve.....	13
1.3.5 Odpuščanje in odnos po konfliktu	13
1.3.6 Odpuščanje ni odrekanje svojim pravicam.....	14
1.3.7 Odpuščanje ni dokazovanje moralne večvrednosti.....	14
1.3.8 Prelaganje odgovornosti na Boga	15
1.4 Odločitev za opravičilo	15
1.4.1 Zakaj se ljudje težko opravičijo?	16
1.4.2 Izražanje obžalovanja	17
1.4.3 Sprejemanje odgovornosti	18
1.4.4 Iskreno kesanje	18
2. VZGOJA ZA ODPUŠČANJE.....	20
2.1 Učenje opravičevanja v družini.....	20
2.1.1 Opravičilo staršem	20

2.1.2	Opravičilo odraslim otrokom	21
2.1.3	Opravičilo bratom in sestram	22
2.1.4	Opravičilo zakoncu	23
2.2	Vzgoja otroka za opravičenje in odpuščanje	23
2.3	Odpuščanje samemu sebi.....	26
2.4	Opravičilo v vsakdanjem življenju	28
3.	ODPUŠČANJE V OČEH KRŠČANSKEGA IZROČILA	29
4.	ZAKRAMENT SPRAVE V KATOLIŠKI CERKVI.....	32
4.1	Kaj je greh?.....	33
4.2	Zakrament sprave v kontekstu sodobnega življenja	34
	SKLEP.....	36
	POVZETEK	38
	ABSTRACT	39
	REFERENCE	40

UVOD

Zdi se, da je govor o odpuščanju v današnjem svetu vedno bolj potreben. Z različnimi spori in zamerami se srečujemo vsak dan. Vsak izmed nas dela napake in pogosto se zgodi, da ljubljenega prizadenemo ali pa smo prizadeti sami. Vendar življenje v zameri ni lahko, saj so v nas prisotni strah, jeza in stres, ki na nas in na naše zdravje vplivajo negativno. Ko živimo v zameri, živimo v preteklosti, zato je nujno, da se zamer rešimo. Potrebno je torej opravičilo žalivca in odpuščanje žrtve. V današnjem času je to še posebej težko, saj veliko ljudi prehitro obupa; nekateri menijo, da nikoli ne storijo ničesar narobe. Velikokrat je v nas prisoten tudi strah, da nam oseba ne bo odpustila, ali pa ponos, da se pred drugim ne bi ponižali. Velik problem, ki ga je danes zasledimo, je tudi izguba občutka za greh. Družba ne razlikuje več meje med dobrim in zlim. Človek je ob izgubi zavesti za greh izgubil tudi smisel za Boga, zdaj celo meni, da ga ne potrebuje več in s tem postaja neodvisen, kar vodi v samoodločanje o tem, kaj je dobro in kaj slabo.

V prvem delu diplomske naloge najprej predstavljamo pojem odpuščanja, izzive in nevarnosti na poti k odpuščanju, pomen in potrebo po odpuščanju ter zmotne predstave o odpuščanju. Sledi razlaga, zakaj se ljudje ne odločijo za opravičilo, ter napotki, ki pomagajo pri sprejemanju odgovornosti za dejanja. V drugem poglavju, ki se imenuje vzgoja za odpuščanje, predstavljamo pet jezikov odpuščanja ter primere opravičila in odpuščanja v družinah. Predstavljeni so tudi napotki, kako odpustiti samemu sebi. Tretje poglavje predstavlja odpuščanje v očeh krščanskega izročila, četrto pa zakrament sprave v Katoliški cerkvi.

Temo o odpuščanju sem izbrala z namenom, da bi pomagala ljudem (še posebej bližnjim), ki živijo v zamerah in sporih. Želim si, da bi jim branje diplomske naloge pomagalo in v njih vzbudilo plamen poguma, da pristopijo k človeku, s katerim so v sporu, in se mu opravičijo ter mu dajo možnost, da se tudi sam opraviči. Ob izražanju obžalovanja, sprejetju odgovornosti, želji po povračilu in iskrenem kesanju bo lahko sledila prošnja po odpuščanju. Želimo, da bi napisano pomagalo ljudem, da spoznajo

svoje napake, jih priznajo in odpravijo. Z diplomsko nalogo želimo opozoriti na problem današnjega človeka, ki je zapadel v krizo samozadostnosti. S predstavitvijo zakramenta sprave želimo ozavestiti ljudi, kako je zakrament pomemben za nas. Odpuščanje, ki smo ga deležni pri zakramentu sprave, je namreč zastonjski dar Boga, ki nam je podarjen iz ljubezni. Tema je primerna tudi za vse starše in tistim, ki bodo to še postali. Vsebuje namreč nekaj napotkov za vzgojo, ki bodo staršem pomagali, da bo njihov otrok odrasel v odgovornega in iskrenega odraslega.

1. ODPUŠČANJE

»Odpuščanje je teološki, pravni ter etični pojem.« (Stanonik 2007, 7). »Beseda »odpustiti« v sebi skriva pomen »pustiti oditi«, torej osvoboditi, rešiti, odposlati.« (Osredkar 2011, 166) Odpuščanje je temeljni sestavni del človekovega življenja, s katerim se v vsakdanjem življenju srečujemo zelo pogosto. Ko se odnosi med ljudmi skrhajo in pride do sporov, nekaj v nas kriči po spravi in reševanju le-teh. Bolj nam je človek blizu, močnejša je želja po obnovitvi odnosa. Reševanje sporov pomeni pripravljenost, da drugemu odpustimo nekaj, kar je storil narobe in nas s tem prizadel. Potreben je pogum, da drugega prosimo odpuščanja, ker smo ga prizadeli. Šele iskreno opravičilo nam omogoči pristno spravo. Sprti ljudje, ki stopijo na pot odpuščanja in sprave, pri tem doživijo občutek miru, izpolnitve. Procesi odpuščanja in sprave v nas odprejo globlje razsežnosti. V teh razsežnostih temelji Bog. Človek se skozi življenje zagotovo dotakne vprašanja, od kod sploh izvirata odpuščanje in sprava. Odgovor lahko zasledimo v abrahamskih religijah (judovstvo, krščanstvo, islam), kjer Bog podaja človeku sporočilo, ki vsebuje zgled in spodbudo za človekovo ravnanje, odpuščanje. (Juhant, Strahovnik in Žalec (ur.) 2011, 7–11) »Bolj ko smo zreli in bolj ko imamo pravo samopodobo, bolj se zavedamo, da se odpuščanje ne nanaša samo na odnose z drugimi ljudmi, ampak najprej na odnos s seboj in z Bogom.« (Priatelj 2011, 129) »Le pred njegovim (Božjim) obličjem je mogoče priznavati krivde tako preteklosti kakor sedanjosti, če naj prejmejo spravo od Njega in z Njim v Jezusu Kristusu, edinem Odrešeniku sveta, ter postanemo sposobni ponuditi odpuščanje tem, ki so nas žalili.« (Janez Pavel II. 2000, 7–8)

Prav tako je teološki verski pojem tudi sprava. Sprava vključuje greh, kesanje in pokoro. Ko govorimo o spravi, vsekakor ne govorimo o popolnem poenotenju misli in volj. Drugemu je treba pustiti, da ostane pri svoji resnici, mnenju. Pogosto ljudje delamo napako, saj drugačnost dojemamo kot greh in kritike kot napad. (Stanonik 2007, 5–6) Sprava ni na hitro dosežen mir, ki se ne želi soočiti z dejstvi in resnico. Sprava ni pozabljanje in ignoriranje stvari, ki so se zgodile. Tudi osnovno sporočilo Jezusovih besed, ki govori o medsebojnem odpuščanju, nam ne govori, naj pozabimo, kar je bilo

storjeno. Resnično odpuščanje je namreč takrat, ko se človek tudi spominja. Če bi človek stvari pozabil, mu odpuščanje sploh ne bi bilo več potrebno, saj za to ne bi bilo več razloga. Pri odpuščanju gre za osvoboditev od notranje jeze, občutka krivde ter želje po maščevanju. Odpuščanje je torej pripravljenost, da sprejemem to, kar se je zgodilo, a ne pustim, da bi imelo to zadnjo besedo nad drugim in nad mano. Dogodek sprejemem kot preteklost, ki ne določa več moje prihodnosti. Da drugega sprejemam takega, kakršen je, je izjemno težavno duševno delo, ki zahteva veliko časa, premišljevanja, poglobljanja vase. Ker je v igri naš odnos z drugim, zahteva tudi veliko poguma. (Jamnik 2011, 139–153)

Odpuščanje je torej odločitev, da se tistemu, ki nas je prizadel, ne bomo maščevali, ne bomo zahtevali krivice in ne bomo dopustili, da bi žalitev ovirala naš odnos. Po odpuščanju nastopi sprava, ki pa zaupanja ne vzpostavi takoj. Sprava pomeni, da smo s sporom opravili in da sedaj z drugim stopamo v novo prihodnost. (Chapman, Thomas 2012, 135)

1.1 Izzivi in nevarnosti v procesu odpuščanja

Pot odpuščanja ni vedno lahka pot. Na njej se mnogokrat počutimo blokirane. Sprašujemo se, kako nam kljub dobri volji ter vsem naporom ne uspe rešiti svojih zamer. Zdi se, kot da svoj čas in energijo zapravljamo po nepotrebem, nekoristnem premlevanju preteklosti. Bolj kot želimo odpustiti, manj nam uspeva. Čustva, ki jih pri tem občutimo, so strah, jeza, krivda in žalost. Pojavi se tudi želja po maščevanju. Ob blokiranem koraku se večkrat vprašamo, ali bomo sploh kdaj prišli do izhoda in odpustili. Zdi se, da se nam cilj vsakič, ko se mu približamo, oddalji. Mnogi na poti odpuščanja zapadejo v psihološko in duhovno stisko. (Monbourquette 2007, 9–14)

1.1.1 Posnemanje povzročitelja bolečine

V času, ko je človek prizadet, dotaknjen, udarjen, oskrunjen od napadalčeve negativnosti ga to nemalokrat požene v željo po posnemanju napadalca. Težnja po posnemanju napadalca ne kaže samo negativnosti v odnosu do njega, ampak tudi do

sebe in drugih. Psihologija posnemanje napadalca obravnava kot obrambni mehanizem, pri katerem se žrtev preko refleksa za preživetje identificira s svojim mučiteljem. Še tako mirnega človeka lahko spremeni v nasilneža. Mnogo prestopnikov in nasilnežev ponavlja okrutnosti, katere so v mladosti pretrpeli tudi sami. Prav tako se že v otroštvu naučimo, da v stresnih situacijah zavzamemo podobno držo kot naši starši. Posnemanje napadalca lahko opazimo tudi v primerih, kjer narodi zadajajo isto bolečino, kakor so jo prenašali sami v času zatiranja. Obstaja nevarnost, da se nagnjenost k sovražnosti in h gospodovanju nad drugimi prenaša iz roda v rod. Zato je potrebno, da se v takšnih primerih vračamo h koreninam teh izvirnih teženj in jih iztrebimo iz sebe. Ta ponavljajoča dejanja maščevanja, okrutnosti ter zla lahko prekine samo odpuščanje, ki prinaša mirno in pozitivno spremenjeno življenje. (Monbourquette 2007, 18–19)

1.1.2 Življenje v zameri

Mnogi ljudje trpijo, saj živijo v trajni zameri. Pod to skupino spadajo predvsem ločeni zakonci, ki še po mnogih letih ločitve do svojega bivšega zakonca gojijo zamere. (Monbourquette 2007, 20) Najpogostejši zakoniti razlog za razvezo je nezvestoba. (Slatinek 2011, 182) Zakonca tako po ločitvi živita v zameri, jezi (morda nezavedno), kar pa zahteva mnogo energije in povzroča izjemno stresno življenje. Razlikovati moramo med jezo in zamero. Zamera je tista, ki povzroča stres in kot obrambna drža vedno bedi nad vsakim napadom, resničnem ter namišljenim. Jezo pa uvrščamo kot zdravo čustvo, saj ko jo izrazimo, le-ta preneha. (Monbourquette 2007, 20) Ko obdobje jeze in zamere pojenja, se lahko zgodi sprava. Sprava bo nastopila, ko bo krivični zakonec sprejel odgovornost za svoja krivična početja. Tako bo tudi nedolžni zakonec lahko začel z odpuščanjem. Sprava bo dosežena šele takrat, ko bosta zakonca ponovno telesno združena v zakonskem spolnem odnosu. (Slatinek 2011, 183) Podobno situacijo lahko zasledimo tudi pri ljudeh, ki so bili v otroštvu pogosto ponižani. Le-ti nikoli ne bodo pustili, da bi v življenju z njimi ravnali grdo. Zato so venomer na preži pred napadi. Tudi marsikdaj, ko niso napadeni, bodo dejanja vzeli kot napad. Takšni ljudje so nagnjeni k izmišljevanju zgodb o zarotah proti njim. Zamera je vir mnogih psihosomatskih bolezni. Povzroča stres, ki napada imunski sistem. Človeka lahko privede do tega, da več ne prepozna sovražnika. Prav tako raziskave Redforda (1989,

42) kažejo na to, da zamera povzroča bolezni, kot so artritis, multipla skleroza, bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen itn. Prav tako raziskave kažejo na to, da med najboljšo strategijo proti škodljivim učinkom zamere spada redna praksa odpuščanja v vsakdanjem življenju. (Monbourquette 2007, 19–21)

1.1.3 Živeti v preteklosti

Človek, ki ne želi ali ki ne more odpustiti, težko živi v sedanjosti. Na vso moč se oklepa preteklosti in s tem zamuja sedanjost in onemogoča svojo prihodnost. Ob premlevanju boleče preteklosti je prihodnost zaprta, saj izginja možnost za zdrave odnose in uresničevanje novih načrtov. Potrebno je odpuščanje, da življenje steče v pravo smer. (Monbourquette 2007, 21) »Čeprav so ljudje prepričani, da svojih bolečin nočejo ohranjati, se večinoma nočejo ločiti od njih. Kadar ima strašen spomin za človeka ogromno vrednost, možgani zvesto ohranjajo bolečino živo in nedotaknjeno. Na svoje bolečine smo izredno navezani, saj so del nas, pa naj bodo še tako hude. Moreč spomin ostaja vedno živ, ker tudi aktivno (čeprav ne vedno zavestno in hoteno) obnavljamo bolečino, ki ne sme umreti. Žrtev si ne dovoli pozabe tudi zato, ker krivica ni bila nikoli poravnana. Pozabiti bi pomenilo, da se odpovemo pričakovanju poravnave, upanju nanjo. Kdo se bo trudil za poravnavo krivice, če ne jaz, ki sem jo doživel? Pozabiti pomeni tudi dati slovo svoji razžaljenosti, maščevalnosti ali samo želji po pravici: kar pozabiš, s tem se ne ukvarjaš več in ne bo nikoli več drugačno. Pozabiti torej pomeni tudi pristati, da v prihodnosti ne bo več prostora za ukvarjanje z lastno preteklostjo in za možnost zapoznele poravnave. Zato je razumljivo, da postane žrtev pripravljena začeti pozabljati šele tedaj, ko ji zagotovimo, da ni mogoče ničesar pozabiti.« (Rebula 2011) Žrtev se mora soočiti s svojo ranjenostjo, odpusti sebi, izločiti iz sebe vse sledi krivde in zamere s tem omogočiti novo, prerojeno življenje. Potreben je samo odločilen korak odpuščanja, ki razpoloži duha za naslednje korake. (Monbourquette 2007, 21-22)

1.1.4 Maščevanje

Maščevanje je vsekakor najbolj spontana reakcija na žalitev. Prizadevanje, da lastno trpljenje nadomestimo s tem, da ga povzročimo sovražniku, prinaša kratko zadovoljstvo, vendar to ni rešitev. Maščevanje ne pripomore k celjenju ran, ampak vse

skupaj samo še poslabša, saj preusmerja našo pozornost ter energijo na preteklost ter preprečuje ustvarjalnost ter osebno rast. Maščevanje prebudi v človeku nekakšen narcistični užitek, ki za kratek čas daje pozabiti na osebno trpljenje in ponižanje. Odnos žalivca in maščevalca tako spremljajo vzponi in padci, odnos pa se ne popravi. Obsedenost z vrnitvijo žalitve, negativnosti zapira osebo v začaran krog nasilja in maščevanja. Kasneje pa človeku poda občutek krivde, saj se poslužuje drugega, da bi olajšal svojo bolečino in ponižanje. Sčasoma se prebudi strah, da nam bo v prihodnosti vrnjeno, ko bo naš nasprotnik prešel v protinapad. Ta krog maščevanja mora prekiniti samo odpuščanje, ki ponovno vzpostavi zdrave človeške odnose. (Monbourquette 2007, 22–24)

1.1.5 Trpljenje nedolžnih

Nesoglasja, spore in napetosti je dobro razreševati sproti, saj človeka prizadenejo psihično ter fizično. Vsak spor na človeku pusti določene posledice. Če sporov ne razrešujemo sproti, nas ti zavirajo, obremenijo, slabo vplivajo na naše duševno ter fizično počutje. Posledično s tem zastrupljamo tudi druge, ko na njih prelagamo svoje težave in slabo voljo. S tem prihaja do trpljenja nedolžnih. V vseh sporih je največ žrtev nedolžnih. S tem lahko primerjamo tudi svetovne in druge vojne obračune, teroristične napade. Da bi se rešili jeze, ki vodi k maščevanju, da bi prišli do spoštovanja človeka in njegovega dostojanstva, je potrebno odpuščanje in sprava. (Juhant, Strahovnik in Žalec (ur.) 2011, 8–9)

1.1.6 Krivda in sram

Sram v izvornem smislu povezujemo z našo izpostavljenostjo, razkritjem in nemočjo. Občutek sramu se pojavi ob našem moralno napačnem ravnanju ter zavedanju lastnih slabosti ali hib. Sram je odziv na razkritost, slabost in nemoč. Občutek krivde pa se pojavi kot odziv na naše spoznanje, da smo ravnali moralno napačno in smo za posledice svojega ravnanja tudi odgovorni. (Strahovnik 2011, 113–114) Samozavestni ljudje kritike ali obsodbo lažje sprejemajo, a nikomur izmed nas niso prijetne, niti po njih ne hrepenimo. V človeški naravi je, da pri drugem iščemo podporo in odobravanje. Zadrega, sram in občutki krivde so bistven del naše socialne inteligence, zdravi senzorji,

s katerimi lahko razumemo tiste, ki so drugačni od nas. (Rebula 2011) Človek se na občutek krivde odziva s priznanjem, z opravičilom in s sprejemanjem kazni. Ob krivdi, ki jo občuti človek, se velikokrat pojavi misel, da bi lahko bili ravnali drugače, kar v nas sproži občutek odgovornosti za storjeno. Občutek krivde marsikdaj doživimo tudi v primeru, ko nismo imeli priložnosti ravnati drugače. V tem primeru ne gre za kršitev naše moralne obveze in za dejanje nismo krivi. Kljub temu si dejanje očitamo, priznanje tega, kar pomeni drugemu storiti nekaj slabega. Krivda je tista, ki nas vodi do bližnjega, kateremu je bilo storjeno slabo ali mu je bila povzročena krivica in nas spodbuja, da bi storjeno popravili. Tisti, ki nam pomaga razumeti naš odnos do tega, kar je bilo storjeno, je sram. Preko sramu je možno doseči moralno očiščenje. Zato bi bilo za spravo primernejše gojenje sramu, kakor vsiljevanje krivde. Sram nam lahko pomaga, da preko bolečine drugega spoznamo kršitev človeškosti v drugem ter posledično v nas samih. Merila človeškosti ne smemo razumeti samo kot bolečino in slabo, ki je bilo človeku storjeno, ampak moramo razumeti njen globlji pomen, ki se kaže kot kršitev človeškosti, to da v drugem spregledamo človeškost. To dojetje nam omogoča spravo. (Strahovnik 2011, 115–125)

1.1.7 Nevarnost »prehitrega« odpuščanja

Nevarnost prehitrega odpuščanja lahko zasledimo v primeru odpuščanja žene možu, ki je bil nezvest. V prvem letu zakona sta zakonca občutila veliko stresa. Najprej sta se preselila v novo mesto, kupila sta novo hišo, menjala službe, žena je imela zdravstvene težave, moževi starši so se ločili, njegov oče je grozil s samomorom, pomagala pa sta tudi skrbeti za samske v njuni župniji. Žena je nato izvedela za nezvestobo moža. Ob tem je občutila naročilo Boga, naj možu odpusti in ga ljubi. To je tudi storila. Verjela je, da po vsem, kar sta prestala, lahko vsak naredi napako. Brez zadržkov mu je odpustila in o prevari sta spregovorila samo še dvakrat. Leto kasneje je mož ponovno varal. Za dejanje je povedala duhovniku, ki se je vmešal. Skupaj z duhovnikom sta mu izkazala ljubezen in usmiljenje. Potem, ko je mož izrazil obžalovanje in se je za dejanje pokesal, mu je žena ponovno odpustila. Minilo je osem let življenja in mož je na skrivaj vztrajal z varanjem. Ženo je streznil telefonski klic, ko ji je sporočil, da ga tisto noč ne bo domov, saj je zaljubljen v drugo žensko. Žena je tako menjala ključavnice, najela

odvetnika in možu pred nos postavila ločitvene papirje, ki jih je moral podpisati. Tako sta leto dni živela ločeno. V tem času se je njun zakon začel krpati. Po veliko svetovanja, pogovorov, premišljanj sta ponovno združena že štirinajsto leto. Iz tega primera lahko sklepamo, da je potrebno pazljivo presoјati iskrenost, saj si s tem prihranimo veliko trpljenja. Pri velikih moralnih spodrsaljajih se moramo osredotočiti na vzrok vedenja, če želimo doseči pristno ter dolgotrajno spremembo. (Chapman, Thomas 2012, 141–142)

1.1.8 Meje odpuščanja

Odpuščanje ne izbriše posledic napake. Mož, ki je nagnjen k izbruhom jeze in bo ženo udaril in ji pri tem zlomil nos, se lahko iskreno pokesa, ona pa mu lahko iskreno odpusti. Vendar je njen nos še vedno zlomljen in ji bo skozi leta povzročal težave. Kadar nekomu storimo nekaj, kar mu škoduje, posledice teh dejanj ne bodo nikoli popolnoma izginile. Izginile ne bodo niti po pristnem odpuščanju. Žena morda možu odpusti za udarec, ki ji ga je zadal. Vendar odpuščanje ne izbriše bolečih čustev, ko se kasneje spomni na dejanje, pri katerem ponovno občuti razočaranje, prizadetost. Odpuščanje ni čustvo, odpuščanje je sprejemanje človeka kljub napaki, ki jo je storil. Je odločitev, da nekomu izkažemo usmiljenje. Odpuščanje ne izbriše spomina na dogodek. Vsak dogodek ostane v našem spominu in se nam ob določenih dogodkih znova vrne v zavest. (Chapman, Thomas 2012, 145) Odpuščanje je povsem zastonsko dejanje, katerega cilj ni spreobrnitev storilca. Ne sprašuje se, ali je zločin prevelik, da bi storilcu lahko odpustili ali ne. Odpustljivo je vse. Nekaj je lahko bolj ali manj odpustljivo, neodpustljivo pa ne obstaja. (Petkovšek 2011, 107) Za pomoč pri odpuščanju lahko prosimo Boga, da nam da moč, da bomo temu človeku vračali prijaznost, ljubezen. Odločimo se, da bomo strmeli v prihodnost in razumu ne bomo pustili, da bi bil obseden s preteklimi napakami. (Chapman, Thomas 2012, 145)

1.2 Pomen in potreba po odpuščanju

Odpuščanje je v današnjem času še kako pomembno. V svetu, kjer na vsakem koraku na nas prežijo razna razočaranja, vsakodneвне skrbi, ki na nas delujejo stresno in

posledično vplivajo na naše bližnje (partnerje, družine), s katerimi se nato znajdemo v konfliktni situaciji. Konflikti ne nastajajo samo med zakonci in v družinah, temveč tudi med delodajalci in zaposlenimi, med sosedi, prijatelji ter celo narodi. Da lahko živimo drug z drugim je potreben mir. Grozno je razmišljati o tem, kaj bi bilo, če ljudje ne bi odpuščali in prosili za odpuščanje. Le v popolnem svetu odpuščanje ne bi bilo potrebno (Monbourquette 2007, 17)

Sklep antropologije je ta, da ima vsak človek čut za moralo. Razlikujemo pravilna ter napačna dejanja. Psihologija ta čut za moralo imenuje vest, teologija pa tukaj govori o vtisu božjega. Na človekovo presojo vsekakor vpliva kultura. Kot primer lahko navedemo inuitsko kulturo, ki dopušča vsakemu tujcu vstopiti v iglu, kjer si lahko kar sam postreže s hrano. Zahodna kultura bi takšno ravnanje označila kot vdor in zločin, človek pa bi bil za takšno ravnanje kaznovan. Čeprav so merila o pravilnem in napačnem ravnanju od kulture do kulture različna, imajo kljub vsemu vsi ljudje čut za moralo. (Chapman, Thomas 2012, 17) Kultura odpuščanja je pomembna predvsem zato, da človek v sebi zmanjšuje zamero in sovraštvo. Potrebno je, da se zavedamo negativnih stvari, ki smo jih storili in da teh stvari ne ponavljamo. (Žalec 2011, 87)

Ljudje lahko odpuščamo šele takrat, ko dejanje razumemo in ga lahko pojasnimo. V nasprotnem primeru gre samo za lažno, nepravo odpuščanje. Takšno odpuščanje je odpuščanje na silo. Mnogo ljudi se ob napakah in zločinih drugih spotika in zgraža. Takšno govorjenje velikokrat podpira kaznovanje, izobčenje ljudi, saj so nam storili nekaj nerazumljivega ali pa so prestopili mejo in si zato zaslužijo posebno obravnavo. Zavedati se moramo, da sami ne vemo, kako bi ravnali v njihovi situaciji. Ljudje smo prilagojena bitja, ki nikoli ne moremo z gotovostjo vedeti, kako bi ravnali v slabih okoliščinah. Mnogokrat se zgodi, da ljudje ob zagotavljanju, da nekaj sploh ne bi storili, na koncu storimo prav to. Zato je bolje, da drugih ne obsojamo in se nad njihovimi dejanji ne zgražamo, temveč poskušajmo drugega razumeti, mu pomagati. Poskušajmo razmišljati tudi o tem, da je storilec slabega zmožen moralne preobrazbe, spreobrnjenja. Človek mora presegati svoja negativna čustva do storilca, da doseže svoje notranje sprejemanje storilca. Storilca je potrebno sprejeti kot osebo. (Žalec 2011, 88)

Človek lahko šele z odločitvijo za odnos resnično zaživi ter razvije individualno, psihospolno ter psihosocialno identiteto. Sprejetje lastne krhkosti je pogoj za srečanje z drugim nepopolnim človekom, s katerim se spustimo v odnos, ki vsebuje zaupanje, spoštovanje, sodelovanje ter seveda odpuščanje. Človek bi moral biti v trenutkih sporov bolj ponižen. Sposoben bi moral biti sprejemati medsebojno odvisnost ljudi. V določenem trenutku vsak izmed nas potrebuje odpuščanje. Samo odpuščanje lahko vzpostavi mir med nami, ki je potreben za življenje v sožitju. Odpuščanje pa vendar ni moralna dolžnost, ampak izbira. Če človek človeku ne odpusti, s tem sebi povzroči tako imenovani »notranji pekel«. Še ena izmed pomembnih stvari, ki bi se jo med odpuščanjem naj naučili je ta, da človek zna preceniti dogajanje in se spretno izogiba položaju, kjer bi lahko morda znova bil žrtev. (Priatelj 2011, 127–130)

1.3 Zmotne predstave o odpuščanju

Poudarjanje odpuščanja, ljubezni do bližnjega in do sovražnika dandanes ni samo zaslediti v evangelijih, temveč tudi v drugih religijah, naukah in duhovnih tradicijah. Ker so človekove predstave o odpuščanju mnogokrat napačne in s strani samooklicanih duhovnih učiteljev napačno predstavljene je prav, da te napačne predstave izpostavimo.

1.3.1 Vedno odpusti, nikoli ne pozabi

Veliko ljudi ima težavo z odpuščanjem, saj trdijo, da bi odpustili, a ne morejo pozabiti. Pozabljanje na žalitev in nadaljevanje življenja po starem ali življenje v zameri vsekakor ni prava odločitev. Pozabiti na nesrečen dogodek, bi preprečilo, da se odpusti, saj bi bila stvar pozabljena in s tem se ne bi več vedelo, kaj točno se odpušča. Če bi odpuščanje pomenilo pozabo na stvari, ki so se zgodile, bi bilo za ljudi z izvrstnim spominom nedostopno. Trditev, ki enači odpuščanje in pozabljanje, je napačna. Kljub temu je potrebno poudariti pomoč, ki jo nudi odpuščanje pozabljanju. Odpuščanje namreč pomaga spominu, da s časoma izgubi svojo ostrino in tako bolečina postaja manjša. Rana se sčasoma zaceli in s tem je spomin na nesrečen dogodek vse manj boleč in neprijeten. Ozdravljen spomin se osvobaja in s tem zmora človek spomin povezati tudi s pozitivnimi stvarmi, katerih se je naučil iz dogodka in tako človek takrat ne misli

več samo na žalitev. Dobro mentalno zdravje dokazujejo osebe, ki trdijo, da odpuščajo, a ne pozabljajo. Odpuščanje ne zahteva, da se žalitev pozabi. (Monbourquette 2007, 30) Pri odpuščanju je torej potrebno v spominu obnoviti preteklost, jo predelati ter napraviti za del lastne zgodovine. (Jamnik 2011, 145)

1.3.2 Odpustiti ne pomeni zanikati

Človek ob močnejšem sporu na bolečino reagira tako, da se poskuša pred to bolečino zavarovati. Obrambna reakcija tako pogosto zavzame obliko zanikanja žalitve, bolečine. Nadaljevanje obrambnega refleksa postane patološki. Oseba se na nek način zakrknje pred zunanjim svetom, je pod stresom, se ne zaveda dogajanja okrog sebe. Pogosto ne čuti želje in potrebe po ozdravitvi ali odpuščanju. Zanikanje bi na nek način lahko imenovali potlačitev prejete negativne vsebine oziroma okrnitev nekega dela samega sebe. Dober primer zanikanja navaja tudi Jean Monbourquette (2007, 31–32), ki predstavi ženo s simptomi depresije (stres, tesnoba, nespečnost, občutek krivde, pomanjkanje apetita). Žena je živela na vasi, skupaj z možem in otroci. Moža so čez čas v javnosti začeli srečevati z nekoliko mlajšo žensko. S prevaro je globoko ponižal ženo in otroke. Za nameček je izpraznil še družinski bančni račun, saj je bilo njegovo življenje z novo partnerko bolj na »veliki nogi«. Žena se je proti možu borila s pozitivno energijo, češ da se bo tako zoperstavila negativnim čustvom, a uničevala jo je jeza. Avtor je ženi nato svetoval, naj ne zanemari svoje sramote in jeze, temveč naj čustva na sprejemljiv način izraža. Način izražanja jeze in sramote je našla v čiščenju preprog. S tem, ko je z vso močjo udarjala po preprogi, je začela postopoma sprejemati svojo jezo in sramoto. Postopno sprejemanje svojih občutkov jo je osvobodilo bolestnih napadov tesnobe in krivde. (Monbourquette 2007, 31–32) Zadrževanje čustev škodi tako posamezniku kot skupnosti. Če dolgo ne izražamo, kar čutimo, otopimo. Tako je z vsako človekovo funkcijo, če je ne uporabljamo, deluje vedno manj in nazadnje odpove. Ne smemo se bati izražanja jeze, zavisti, obupa, saj so prav tako pomembni kot izražanje veselja in hvaležnosti. Tako imenovana negativna čustva so potrebna sprejetja, izražanja in odvažanja, da nam ne škodijo. (Rebula 2011)

1.3.3 Odpuščanje ni le dejanje volje

V dobi otroštva nam je odpuščanje predstavljeno kot nekaj, kar se ne ozira na naše emocionalno doživljanje, ampak je zreducirano na preprosto dejanje volje, ki vse konflikte uredi takoj in dokončno. Kot primer lahko podamo zahtevo učiteljice, ki mlada fanta prisili, da si medsebojno odpustita po prepiru ali pretepu. Pri takšnem odpuščanju ustnice izgovorijo svoje opravičilo, srce pa je tisto, ki tukaj ni vključeno. Zmota je, da odpuščanje prikažemo kot preprosto dejanje volje, odpuščanje bi namreč naj bil sad nekega učenja. Zraven volje so pri odpuščanju pomembni tudi razum, občutljivost, sodba, srce in vera. (Monbourquette 2007, 33)

1.3.4 Odpuščanje kot dejanje svobodne odločitve

Človeka ne moremo prisiliti, da bi odpuščal. Odpuščanje je svobodno dejanje, ali pa nima nobene vrednosti. Izrazi, kot so: treba je odpuščati, drugim moraš odpustiti, ljubi sovražnike in jim odpusti ... pri ljudeh vzbujajo nelagodnost in povzročajo notranji boj. Z omejitvijo odpuščanja kot na moralno obvezo odpuščanju odvzamemo značaj zastojnosti ter spontanosti. Tudi pri molitvi očenaš si marsikdo besede: »odpusti nam naše dolge, kakor tudi mi odpuščamo svojim dolžnikom«, razlaga napačno. Besede človeku ne sporočajo, da mora nujno uresničevati dejanje odpuščanja, da bi bil sam deležen Božjega odpuščanja. Božje odpuščanje ni pogojeno z našim, s človeškim odpuščanjem. Obveznost odpuščanja v molitvi očenaš nas prisili v mišljenje, da se v primeru našega neodpuščanja izpostavljam nevarnosti, da tudi nam ne bo odpuščeno. Božja ljubezen je spontana in zastojna, zato je o odpuščanju potrebno razmišljati malo drugače. Bolje je, da ob teh besedah razmišljamo na Boga kot vzornika odpuščanja. Morda lahko pomislimo na besede apostola Pavla, ki pravi: »Kakor je Gospod vam odpustil, tako storite tudi vi.« (Kol 3, 13) (Monbourquette 2007, 34–35)

1.3.5 Odpuščanje in odnos po konfliktu

Ljudje pogosto razmišljajo o nezmožnosti odpuščanja, saj se ne počutijo pripravljene, da bi njihov odnos z osebo, s katero so v sporu, postal ponovno enak, kot je bil pred konfliktom. Odpuščanje bi tako naj ponovno vzpostavilo enak odnos, kot smo ga imeli pred konfliktom. Spravo pogosto zamenjujemo z odpuščanjem. Sprava bi naj bila normalna posledica odpuščanja predvsem v zakonskih odnosih, družinah, na delovnem

mestu idr. Potrebno je poudariti, da odpuščanje v sebi ni sinonim za spravo. Odpuščanje more namreč imeti razlog svojega obstoja in to brez sprave. Ko odpuščamo neznani, odsotni ali mrtvi osebi, sprava seveda ni mogoča. Zmotno je misliti, da je možno po tem, ko osebi odpustimo, imeti enak odnos z njo, kot smo ga imeli prej. Ko se zgodi krivica, se ni mogoče vrniti nazaj. Tudi jajca ne moremo vrniti v prvotno stanje, ko enkrat iz njega naredimo omleto. Ko zlomimo zrcalo ga nič ne vrne nazaj v prvotno stanje. S tem, ko se pretvarjamo, da se ni zgodilo nič, vzpostavljamo lažni odnos. (Monbourquette 2007, 35–36) Ko človeku odpuščamo, na njega ne gledamo več kot na povzročitelja krivice, ampak ga dojemamo na globlji ravni. Tudi on je človek, slaboten in omejen, neponovljiv in dragocen, prav tako kot jaz. Tudi sam nisem le žrtev in užaljen človek temveč nekdo, ki se je sposoben dvigniti nad krivico. (Jamnik 2011, 145)

1.3.6 Odpuščanje ni odrekanje svojim pravicam

Mešanje odpuščanja in pravičnosti lahko zasledimo v primeru, ko žena želi odpustiti možu, ki jo je zapustil zaradi mlajše ženske. Mož jo zapušča popolnoma brez denarja in ji želi odvzeti tudi skrbništvo nad otroci. Žena, ki je možu pomagala skozi dvajset let življenja, pri njegovi diplomatski karieri, pri vzgoji otrok se odloči, da bo možu odpustila, ker jo zapušča, v sebi ne skriva lepote odpuščanja, temveč strah pred možem. Žena se ne zaveda svojih pravic, v bistvu se jih v tem primeru odpoveduje. Odpuščanje tukaj ni znamenje moči in poguma, temveč znamenje slabosti in napačne tolerance. Takšno vedenje podpira ponavljanje kriminala. Takšno vedenje spodbuja hojo po nas. (Monbourquette 2007, 37–38)

1.3.7 Odpuščanje ni dokazovanje moralne večvrednosti

Poznamo primere, v katerih se odpuščanje spremeni v gesto moralne večvrednosti. Človek v tem primeru pod videzom velikodušnosti skriva instinkt moči in se želi pokazati v lažni luči. Odpuščati nekomu, da bi napravili vtis, je zmotno ravnanje. Lažno odpuščanje ustvarja zgolj odnos med vladajočo osebo in obvladano. Poznamo več vrst odpuščanja, ki dokazujejo moralno premoč. Ena izmed teh je človek, ki se opravičuje za vsako najmanjšo malenkost. Drug primer je človek, ki sledi vsaki naši napaki in stanje še poslabša, samo da bi užival v tem in sebe pokazal kot blagega in nas s svojim

odpuščanjem ponižal. Tretji, zelo pogost primer je žena alkoholika tako imenovana večna žrtev. Žena je prepričana, da je s svojim žrtvovanjem, s tem, ko živi s strašnim človekom, ki mu nenehno odpušča njegove pijanske izpade, v okolici kjer živi, zbudila od ljudi občudovanje in simpatijo. Pri resničnem in pravilnem odpuščanju je potrebna notranja moč, da sprejmemo lastno ranljivost in je ne poskušamo prikazati kot navidezno velikodušnost. Mnogokrat se človek čuti skušanega, ko v njem tli želja, da bi se z odpuščanjem pokazal kot večvreden od drugih. Zato moramo ob odpuščanju resnično prečistiti svoja plemenita prizadevanja in ugotoviti, zakaj se nekomu opravičujemo, mu odpuščamo. Dokazovanje drugemu, da smo vredni več kot on, zagotovo ni prava izbira za odpuščanje. (Monbourquette 2007, 39–40)

1.3.8 Prelaganje odgovornosti na Boga

Imenujemo odpuščanje, pri katerem človek Boga prosi, naj odpusti človeku, ki mu je povzročil bolečino. Tako se človek ne sooča z lastnimi čustvi, kot so jeza, trpljenje in zamera. Bolečih dogodkov torej ne sprejme, ampak jih preloži na Boga. (Monbourquette 2007, 41) Če je motiti se in grešiti človeško, je odpuščati božansko. (Jamnik 2011, 150) Odpuščanje pa vendar ni samo Božje, ampak tudi človeško ravnanje. Človek se mora z odpuščanjem spoprijeti tudi na človeški ravni. Narava in milost se medsebojno usklajujeta in dopolnjujeta, zato se mora človek za prejem Božje milosti pripraviti na človeški ravni. Potrebno se je spoprijeti z lastno bolečino in s čustvi. Prelaganje odgovornosti na Boga ni rešitev. (Monbourquette 2007, 41–42)

1.4 Odločitev za opravičilo

Poznane so nam besede: »Vem, da sem ravnala napak, ampak je on tudi. On je začel ves ta pekel. Zakaj bi se morala opravičiti, ko pa nisem jaz tista, ki je začela?« V dobi odraslosti se marsikdaj zapletemo v kakšen prepir, v katerem drugega čakamo, da bo storil prvi korak in se opravičil. Veliko ljudi, ki so v sporu, so pravzaprav bili v zelo tesnih odnosih. Poznamo pare, brate in sestre, prijatelje, ki ne spregovorijo tudi po dvajset let. Menim, da je resnično žalostno, ko se ljudje zavestno odločijo, da se ne

bodo opravičili, saj so prepričani, da nekemu ne dolgujejo opravičila. (Chapman, Thomas 2012, 115)

1.4.1 Zakaj se ljudje težko opravičijo?

Ljudje se pogosto odločijo za prekinitev odnosa, saj nad odnosom obupajo. Smisla v opravičilu ne vidijo, saj se jim zdi, da so v odnos vložili precej truda, da oseba, s katero so v sporu, ne ceni tega truda, jih ta oseba vedno znova prizadene, nikoli ne storijo ničesar prav, so vedno v zmoti. Iz teh razlogov se te osebe izogibajo, kolikor se le da. Drug razlog, da se ne opravičijo je ta, da drugega krivijo za vse in se jim njihovo vedenje zdi posledično sprejemljivo in opravičeno. Takšno vedenje stoji na besedah: »Kar si dobil, si zaslužil. Stori mi krivico, pa boš plačal.« Takšno ravnanje odnosa ne gradi, ampak ga uničuje. Pristop »zob za zob« uporablja marsikdo. Takšnemu pristopu nasprotuje Sveto pismo, ki zagovarja življenje v miru, nasprotuje maščevanju in vračanju hudega. Človek, ki živi v prepričanju, da nikoli ne stori ničesar, za kar bi se moral opravičiti, živi v utvari. Vsak izmed nas kdaj stori drugemu kakšno krivico, se nad drugim znese ali ga tako ali drugače prizadene. Človek, ki si tega ne prizna, bo težko ohranjal dobre odnose z ljudmi. V partnerskih odnosih pogosto slišimo, da se eden izmed partnerjev ne opraviči, saj meni, da ni storil nič takšnega, da bi bilo opravičilo potrebno. Ta partner težko prizna, da dela napake. Zato drug partner poskuša iz njega izvabiti opravičilo, ko pa mu to uspe, se zaveda, da opravičilo ni iskreno in da partnerju za storjeno ni žal. Med drugim pa obstajajo tudi trenutki, v katerih se oseba zaveda, da je nekaj storila narobe, a vso krivdo preloži na partnerja. Tako se mora na koncu partner opravičevati za njegovo ravnanje. (Chapman, Thomas 2012, 115–120) »V Imago terapiji pravijo, da nam vsaka kritika, ki jo namenimo partnerju, pove 90 % informacij o nas samih in samo 10 % o partnerju. Tudi Jung je ugotovil: opišite stvari, ki vas najbolj motijo na drugih ljudeh in izvedeli boste, kaj vas najbolj moti pri vas samih. Ta obrambni mehanizem se imenuje projekcija, ko drugim pripisujemo lastne slabosti pa tudi vrline. Dejstvo je, da na svet ne gledamo objektivno, temveč skozi lastne oči. Ta spoznanja moramo upoštevati, če se ne želimo večno prepirati. Drugih ne bomo spremenili, lahko pa spremenimo sebe in s tem bomo spremenili tudi svoj odnos z drugimi.« (Jovanoska 2016) Vzrok za prelaganje krivde in nepriznanje napak je pogosto tudi nizka samopodoba človeka. Kot možnost lahko izpostavimo, da so bili ti ljudje v

otročtvu naučeni, da je opravičilo znamenje šibkosti. Starši, ki so zgled takšnega vedenja, imajo pogosto tudi sami nizko samopodobo. Pogosto za različne težave v družini krivijo ravno otroke, a se ne zavedajo, da s tem pri otroku razvijejo občutek nizke samopodobe. S tem se težava prenaša iz roda v rod. To mišljenje oziroma vedenje je globoko zakoreninjeno v človeka. Takšen človek zato potrebuje veliko pomoči in svetovanja, da bi zakoreninjene vzorce odpravil. Opravičilo je tisto, ki človeku izboljša samopodobo. Ljudje namreč spoštujemo moške in žene, ki stojijo za svojimi dejanji in napakami. Spoštovanje in občudovanje bistveno izboljšata samopodobo. Tisti, ki napak ne priznavajo in se ne opravičijo bodo skoraj vedno izgubili spoštovanje in potrditve drugih. S tem bodo svojo težavo z nizko samopodobo samo poglobljali. Ljudje se svojih napak začnejo zavedati šele takrat, ko je za opravičilo prepozno. Zato je priporočeno, da osebe z nizko samopodobo, z nagnjenjem, da za težave krivijo druge, obiščejo pomoč. Odnos se namreč brez opravičila in odpuščanja ne more razviti v polnosti. (Chapman, Thomas 2012, 115–120)

1.4.2 Izražanje obžalovanja

Mlad par je pred poroko prišel na seminar Chapmana in Thomasove. Ob reševanju vprašalnika o opravičilu je ona povedala, da želi v partnerjevem opravičilu slišati besede »žal mi je«. Po seminarju je k Chapmanu pristopil še zaročenec in povedal, da ne ve, ali je kdaj to besedo izgovoril in da se mu besede zdijo poženščene. Povedal je tudi, da so ga od malih nog učili, da se pravi moški ne opravičujejo, nakar mu Chapman postavi vprašanje, ali je v življenju storil kaj, kar je resnično obžaloval. Mož je pritrdil z zgodbo o tem, kako se je na večer pred materinem pogrebom napil. Naslednje jutro je imel groznega mačka, pogreba se spomni bolj slabo in ob tem se počuti strašno, saj se mu zdi, da je mamo onečastil. Smrt matere ga je hudo prizadela. Mama je bila tista, s katero se je lahko pogovarjal o vsem. Ko je tisti večer začel piti, je želel utopiti žalost, vendar je spil preveč. Mama je vedno govorila, naj ne pije preveč, zato ve, da bi jo to dejanje zelo užalostilo. Na vprašanje o tem, kaj bi storil, če bi imel možnost, da bi se z mamo pogovoril, je s solzami v očeh odgovoril, da bi ji rekel, da mu je resnično žal, da jo je razočaral. Ve, da takrat ni bil primeren čas za popivanje. Povedal bi ji, da če bi imel še eno možnost tisti večer ne bi šel v bar, da jo ima res rad in da upa, da mu bo

nekoč odpustila. S temi besedami se je materi nevede opravičil. Ob ganljivem trenutku je zajokal in povedal, da ga je sram, naučili so ga namreč, da moški ne jočejo, saj je to znamenje šibkosti. Ta moški je v svoji preteklosti dobil kar nekaj napačnih naukov. Izkazovanje svojih občutkov ter opravičilo drugemu ni znamenje šibkosti. Dogodek mu je bil popotnica v zakon, kjer bo opravičilo nujna stvar. (Chapman, Thomas 2012, 121–124)

1.4.3 Sprejemanje odgovornosti

»Odgovornost je sprejemanje vseh posledic svojih odločitev. Kadar se nekaj odločimo, da bomo storili, v to vložimo svojo energijo, že s samo odločitvijo sprožimo določene posledice. In če se kasneje premislimo, izstopimo iz situacije, to pomeni, da nismo prevzeli odgovornosti za svojo odločitev. Lahko grem celo dlje in trdim, da se v takšnem primeru nikoli nismo zares odločili. Kadar se namreč zavestno in trdno nekaj odločimo, takrat za tem tudi stojimo.« (Razboršek 2008)

Neka žena je nekoč priznala, da v zakonu težko sprejeme odgovornost za napačna dejanja. Težko ji je izreči besede »ravnala sem napak«. Meni, da je starša nista naučila sprejemati odgovornosti. Z njo namreč nikoli nista govorila o opravičevanju. S trudom in z vztrajnostjo je začela sprejemati odgovornost. Možu je kljub temu da je bilo težko priznati povedala, da je ravnala napak. Kljub bolečini in sramu je ob izrečenih besedah čutila olajšanje. Učenje jezika odpuščanja velikokrat ni lahko. Sploh ob primerih, ko straši otrokom niso zgled in opravičevanje ni del otrokovega izkustva. Da bi se bolje spoprijemali s težavami, ki nas bremenijo ob izreku teh besed je dobro, da si povemo, da nismo popolni, da včasih delamo napake in z njimi prizadenemo druge. Da je prav, da ob napaki sprejmemo odgovornost, priznamo napako. Nihče izmed nas ni popoln, zato je sprejemanje odgovornosti ob napaki velik napredek v odnosu z drugim. (Chapman, Thomas 2012, 124–125)

1.4.4 Iskreno kesanje

Nekateri ljudje imajo težave ubesediti namere kesanja. Zalomi se torej pri besedah: »Potrudil se bom, da se storjeno ne bo več ponovilo«. Ljudje težko dajejo obljubo, da se bodo spremenili, saj se bojijo, da jim ne bi uspelo. Bojijo se neuspeha ob izrečenem,

strah jih je, da bi se odnos z drugim še bolj skrhal. Kljub temu da je ubeseditev svojih namenov težka, je prav, da drugemu daš vedeti, kaj nameravaš storiti za izboljšavo, saj ti drugi ne more brati misli. Prav je, da drugemu daš vedeti, da si ga prizadel, da ceniš odnos z njim, da želiš storjeno napako popraviti, da si želiš odpuščanja. Če svojega mišljenja in čustev ne ubesedimo, nas drugi težko razumejo, kako se počutimo. Drugi ne ve, ali nam je resnično žal, ali se želimo za dejanje resnično pokesati in spremeniti. Trud za iskrenost in izrečenost teh besed nas vodi k uspehu. Spreminjanje dolgotrajnih vedenjskih vzorcev je zahtevno delo. Prvi korak, ki ga lahko storimo je odločitev, da jih je treba spremeniti. Ljudje cenijo iskrenost in trud, zato bodo ob besedah obžalovanja pripravljene odpustiti. Izdelava načrta in uresničevanje le-tega bo človeka vodil na pot do uspeha in ozdravitvi dolgoletnih vedenjskih vzorcev. (Chapman, Thomas 2012, 125–126)

2. VZGOJA ZA ODPUŠČANJE

»Pet jezikov odpuščanja:

1. Izražanje obžalovanja – »Žal mi je.«
2. Sprejemanje odgovornosti – »Napak sem ravnal.«
3. Povračilo – »Kako lahko to popravim?«
4. Iskreno kesanje – »Potrudil se bom, da tega ne bom več storil.«
5. Prošnja za odpuščanje – »Mi boš odpustil, prosim?«« (Chapman, Thomas 2012, 201)

2.1 Učenje opravičevanja v družini

V družinah se odnosi pogosto skrhajo. Mladostniki se v puberteti pogosto zoperstavijo staršem in se od njih odtujijo. Dogajajo se primeri, ko starši psihično ali fizično zlorablajo otroke in se nato ne opravičijo. Otroci tako odraščajo z mislijo na to, da jih starši zavračajo. Odnosi se skrhajo tudi med brati in sestrami. Posamezni primeri ne komunicirajo tudi po več desetletij. Vendar je družinske odnose moč obnoviti in zato je potrebno odpuščanje. Brez opravičila in odpuščanja bo odnos ostal skrhan. Kdor je pripravljen stopiti korak naprej in se opravičiti, odpre vrata možnosti za obnovev družinskih odnosov.

2.1.1 Opravičilo staršem

Življenje mladih odraslih danes velikokrat spominja na priliko o izgubljenem sinu (Lk 15, 11–32). V priliki, ki jo je povedal Jezus, mladenič prosi očeta, da mu dediščino preda že v mladostniških letih, da ne bo čakal na njegovo smrt. Oče se je na prošnjo

odzval in sinu dal denar, ki mu je »pripadal«. Sin je odšel od doma in življenje živel v izobilju. Živel je, kot da mu je vsak dan zadnji. Čez čas je ostal brez denarja in sprejel je službo oskrbnika prašičev, da bi preživel. Nekega dne se je spomnil svojega doma. Sklenil je, da bo odšel domov in se očetu opravičil. Ko je prišel domov se je očetu iskreno opravičil in prosil za delo doma na kmetiji. Oče je sinu odpustil prav vse in ga ponovno sprejel kot najdenega. Prilika nam daje misliti, koliko mladih ljudi bi lahko ponovno vzpostavilo odnos s starši, če bi se bili pripravljene opravičiti. Jasno je, da morajo zlorabljeni otroci prejeti opravičilo od staršev. Vendar je stvar otežena, če starši z odraslim otrokom nimajo stikov. Žena, ki je bila spolno zlorabljen od očeta, se je nekega dne odločila, da se bo po toliko letih z očetom soočila. Zavedala se je, da za storjeno ni bila kriva sama, a jo je omejevalo življenje polno jeze, ki je preprečevala spravo s starši. Ko je prišla domov, ju je prosila odpuščanja, saj zaradi jeze in zamere vsa ta leta z njima ni vzpostavila stika. Povedala je, da ji je iskreno žal in da se je za storjeno škodo pripravljena odkupiti. Želi si, da bi bila prihodnost drugačna, zato ju sedaj prosi odpuščanja. Starša sta zajokala. Oče je bil tisti, ki je spregovoril prvi. Tudi sam jo je prosil odpuščanja, za vse, kar ji je storil. Veliko je prejel in prosil Boga naj mu odpusti za storjeno. Hčerka je očeta objela in mu povedala, da mu odpušča ter da ve, da je Kristus umrl za njene in njegove grehe. Ker mati o zlorabah ni vedela ničesar je zgrožena dejala, da v tem trenutku ni sposobna odpuščanja, saj zaradi storjenega hčere ni bilo domov več let. Njuna pot ozdravljenja se je začela na poti k obisku svetovalca. Naša pripravljenost, da se opravičimo pogosto ustvari čustveno ozračje, zaradi česar se tudi drugi lažje opraviči. Veliko mladih bi doživelo podobo rešitev odnosov, če bi se podali na pot opravičenja in odpuščanja. (Chapman, Thomas 2012, 150–153)

2.1.2 Opravičilo odraslim otrokom

Vse napake seveda niso tako uničujoče kot je uničujoča spolna zloraba, vendar krivica, ki je storjena pušča na otrocih trajne posledice. Ob primeru odtujenosti od odraslega otroka je vsekakor dobro prevzeti pobudo in se opravičiti. Tako lahko zmanjšate leta odtujenosti, bolečine. Ob priznanju napak in prošnji po odpuščanju storimo prvi korak k odstranjevanju čustvenih pregrad. V večini primerov krivice seveda niso moralne, ampak so v zvezi z odnosom. Težave se pojavljajo tudi pri novodobnih starših, ki so

sami odraščali skromno in delovno. Zaradi garanja so postali uspešni, zato hočejo za svoje otroke storiti to, kar za njih njihovi starši niso. Pri tem se pogostokrat zalomi, saj starši pretiravajo in tako prestopijo mejo in zgodi se, da se otroci ne naučijo poskrbeti zase. Pomoč staršev preraste v odvisnost na več življenjskih področjih. Mladi tako nimajo delovne vneme in so na različnih področjih neuspešni. Zato je dobro pustiti otroka, da poskuša nekatere stvari opraviti sam, čeprav to ni po vaših kriterijih. Če ste starš odraslega otroka, ki se je od vas odtujil, je vaš odnos z njim napet in je otrok na različnih življenjskih področjih neuspešen, je dobro razmisliti o svojih starševskih vzorcih. Morda otroku dolgujete opravičilo. Morda napake res niso bile storjene namerno, vendar je otroku bila storjena škoda, saj mu je vaše ravnanje otežilo življenje. (Chapman, Thomas 2012, 153–155)

2.1.3 Opravičilo bratom in sestram

Sorojenci med odraščanjem pogosto stopijo v konflikte, s čimer prizadenejo drug drugega. Če se med odraščanjem niso naučili, kako se opravičiti lahko rane v odnosu postanejo čustvene pregrade. Bila sta brata, ki nista govorila že pet let. Njun odnos se je končal na materinem pogrebu, ko je mlajši rekel, da mu ni mar za nagrobnike, saj je to potrata denarja. Starejši se je močno razjezil in rekel, da ga noče nikoli več videti. Starejši brat je čez čas postal kristjan. V Svetem pismu je bral o odpuščanju in začel je razmišljati o bratu. Njun odnos pred pogrebom je bil dober. Drug drugega sta spoštovala. Zameril mu je le to, da mame ni obiskoval tako pogosto, kljub temu da je ob prevari moža pretrpela marsikaj in kljub vsemu vestno skrbela za njih. Mlajšemu bratu je bilo ob materini smrti kasneje žal, vendar je tedaj bilo že prepozno. Starejši brat je kljub razmišljanju, da bo opravičilo eno izmed najtežjih stvari v življenju, naredil prvi korak. Bratu se je opravičil, priznal napako in ga prosil za odpuščanje. Povedal mu je, da mu je žal in da ga pogreša. Mlajši brat je ob opravičilu planil v jok. Priznal je svojo napako, ko ni prispeval za materin grob. Priznal je, da je bil sprva prizadet in jezen, vendar je pozneje spoznal, da tudi sam ni imel prav. Objela sta se in dolgo jokala. Drug drugega sta prosila odpuščanja. Mlajši je prosil starejšega, da bi plačal svoj delež za grob. Še dolgo v noč sta se pogovarjala, kaj se je ta čas dogajalo v njunem življenju. Potreben je bil samo pogum za opravičilo in odnos je bil obnovljen. Potrebno je samo

sprejeti odgovornost za napake in se iskreno opravičiti človeku, ki smo ga prizadeli. Veliko odnosov med brati in sestrami bi bilo obnovljenih, če bi kdo bil pripravljen narediti prvi korak in se opravičiti. (Chapman, Thomas 2012, 157–158)

2.1.4 Opravičilo zakoncu

Bistven odnos v družini je zakonski odnos. Za zdrav zakon je potrebno, da zakonci priznavajo svoje napake in drugemu znajo opravičiti. Zakonca morata poznati jezik odpuščanja drugega. S tem, ko poznata jezik drugega, opravičila v zakonu veliko učinkoviteje obnavljajo odnos. Zdravi družinski odnosi morajo vsebovati iskrena opravičila, saj nihče izmed nas ni popoln, tako zdravi družinski odnosi od nas ne zahtevajo popolnosti, ampak reševanje spodrslijajev. Za obnavljanje odnosov so potrebna iskrena opravičila in priznavanje napak. Kakor se partnerja naučita opravičevati na samem začetku, tako bosta spore reševala tudi kasneje po poroki. Če pred poroko ni napredka, ga tudi po poroki ne bo. Zdravega zakona brez iskrenega opravičila ni. V partnerskem odnosu je le malo stvari pomembnejših od učenja partnerjevega jezika opravičevanja. S spretnostjo opravičevanja bo zakon pristnejši in trajen. (Chapman, Thomas 2012, 166) Partnerski odnos je izjemno pomemben za otroka, saj se otrok na njem uči, kakšen bi naj zakonski/partnerski odnos bil. Ker je njegova družina vse, kar majhen otrok pozna, je nima s čim primerjati in tako postane edino merilo tega, kakšna naj bi družina bila. Če je le-ta hladna, odtujena, če se starša med seboj ne spoštujeta, ali sta drug do drugega celo nasilna, takrat je otrok dobesedno oropan otroštva. Nezdrava družinska klima bo pri njem najverjetneje terjala davek v obliki problematičnega vedenja, učnih težav, tesnobe itd. Zato je potrebno veliko truda, da naš odnos s partnerjem obnavljamo, se za napake opravičimo ter partnerju odpuščamo njegove napake. Otroku namreč predstavljamo model na več nivojih: Kako je biti ženska/moški, kakšen je zakonski/partnerski odnos, kako je biti mama/oče, naučimo ga, kako priznati napake in se za njih opravičiti. (Psihoterapija-MR, 2015)

2.2 Vzgoja otroka za opravičenje in odpuščanje

Prvi korak pri učenju otrok, kako naj se opravičijo je ta, da jih naučimo sprejeti odgovornost za svoje vedenje. Ker naši vzorci zavračanja krivde in pometanja stvari pod preprogo pogosto segajo že iz otroških navad je prav, da z učenjem začnemo že zgodaj. Prav je, da otrokom nudimo pomoč za prevzemanje odgovornosti za svoja ravnanja. Ko otrok na primer razbije kozarec in reče: »Razbil se je!« Mu lahko pomagamo z besedami: »Ne, ti si zlomil kozarec.« Tako lahko že zgodaj in na nežen način učimo otroka, da sprejme odgovornost za dejanja. Otroci sicer vedno z lahkoto prevzamejo odgovornost za dobra dejanja. Pohvalijo se, da so pojedli vse makarone, imeli na testu vse točke, so bili pri teku najhitrejši. Težje je prevzeti odgovornost za stvari, ki po naravi niso dobre. Otroci ne bodo prevzeli odgovornosti za porisano steno, za udarec mlajše sestre, za stvari, ki so mu jih starši prepovedali. Otrokom lahko pomagamo sprejeti odgovornost za negativna dejanja tako, da jim pomagamo spremeniti stavke iz: »Stena je porisana.« v »Porisal sem steno.« Z otrokom nato ponavljamo besede, da razume, da je za dejanja kriv on sam. Drugi korak je ta, da otroku pomagamo razumeti, da njegova dejanja vplivajo na druge ljudi. Če mami pomagam pri pospravljanju, je srečna. Če plezam po mizi, je mama žalostna. Če očetu povem, kako zelo ga imam rad, se oče čuti ljubljenega. Ko očetu povem, da ga ne maram, se oče čuti prizadetega. Moja dejanja drugim pomagajo, da se počutijo lepo ali pa jih z njimi prizadenem. Kadar ljudem pomagam, sem sam s sabo zadovoljen. Kadar ljudi prizadenem, naredim škodo in mi je zato žal. Na to lahko navežemo stavek iz Svetega pisma: »In kakor hočete, da bi ljudje storili vam, storite vi njim.« (Lk 6, 31) Majhen deček je prišel v sestrično sobo, kjer ji je razmetal hišo za punčke. Deklica se je razjezila in bratca zmerjala z barbarom. Fant je stekel do mame in ji povedal, kaj mu je rekla sestra. Mama je odšla do sestre in jo vprašala, kje je slišala za to besedo. Hči ji je odgovorila, da v šoli od sošolcev. Mati jo vprašala, ali ve, kaj ta beseda pomeni. »To je človek, ki je storil nekaj slabega«, ji je odgovorila. Mama ji je obrazložila, da je zmerjanje ljudi grdo, četudi ji je bratec razmetal hiško ni bilo lepo, da ga je zmerjala. Hčerki je dala vedeti, da je bratca z besedami prizadela in da je za to potrebno opravičilo. Odšla je po brata, ga privedla v sobo in skupaj so se pogovorili o tem, da ni bilo prav, da je razburil sestro s tem, da ji je razmetal stvari. Hčerki je povedala, da ni prav, da je bratca zmerjala. Drug drugemu sta se s pomočjo mame opravičila za to, kar sta storila in se nato objela. Ta mama pomaga otrokoma razumeti, kako ljudje vplivamo

drug na drugega in kako se je treba opravičiti, ko kaj storimo narobe. Tretji korak je ta, da otroku pomagamo razumeti, da v življenju veljajo določena pravila. Pravila so oblikovana tako, da nam pomagajo živeti dobro in lepo življenje. Eno izmed teh je že prej omenjeno pravilo, da z drugimi ravnaj, kakor želiš, da bi drugi ravnali s tabo. Ljudje prav tako naj ne bi lagali, kradli ob pohvali se zahvalimo, na prehodu za pešce pogledamo levo in desno, čez teden obiskujemo šolo in službo itn. Obstaja nešteto pravil. Nekatera pravila doma postavijo starši, učitelji in vzgojitelji postavljajo pravila v šolah in vrtcih. Pravila otroku pomagajo, da odraste v odgovornega človeka. Nekatera pravila si postavimo sami, nekatera določimo s partnerji, nekatera smo dobili od Boga. Življenje brez pravil bi povzročilo zmedo, nered, grozote. Kadar ljudje prekršimo pravila, sledi kazen. Starši, ki so zaradi prekrška do otroka en dan popustljivi in pustijo, da otrok zaradi prekrška ni kaznovan, naslednji dan pa so zaradi istega prekrška do otroka strogi, so na dobri poti, da vzgojijo neubogljivega in nespoštljivega otroka. Posledice bi morale otroka doleteti kar se da hitro po prekršku. Kazen pa bi morala biti uveljavljena z ljubeznijo in odločnostjo. Četrti korak je ta, da otroke naučimo, da je opravičilo nujno za ohranjanje dobrih odnosov. Kadar drugega prizadenem, se med nama ustvari določena pregrada. Če se človeku ne opravičim, se bova z drugim oddaljila in najin odnos bo ostal skrhan. Otroku, najstnik ali odrasel človek, ki se te resnice ne zaveda, bo kaj kmalu ostal osamljen. Otroku mora vedeti, da vedno ne bo vse po njegovo in da se je za svoja dejanja potrebno opravičiti. Otroku, ki se zgodaj nauči, da opravičilo pokrpa prijateljstvo, bo osvojil pomemben nauk o človeških odnosih. Otroku se jezika opravičevanja uči nekje od drugega do šestega leta starosti. Spodbuda za opravičilo je v teh letih predvsem zunanja, kar pomeni, da starš vztraja, da otrok reče »oprosti«, »ni bilo prav, kar sem naredil«, »žal mi je« itn. Od sedmega do štirinajstega leta se otroku uči te besede ponotranjiti in te besede govoriti iz srca. Veselje je videti svojega otroka, kako se opraviči za neprimerne stvari, takrat se zaveš, da bo nekega dne pripravljen izreči opravičilo tudi svojemu partnerju in otrokom. Starejše otroke je najučinkoviteje naučiti opravičevanja s svojim lastnim vzgledom. Pozitivno je z otroki deliti zgodbe, v katerih smo sami storili napake in smo se ob tem počutili slabo, a smo kljub temu molili in zbrali pogum, da smo se za dejanja opravičili. Velika verjetnost je, da bo otrok na starša ponosen in ga bo v praksi posnemal. (Chapman, Thomas 2012, 169–182) Otrokom je treba obrazložiti, jim pokazati, da v sporu drugega ne doživljamo

kot slabega in da ne gre za to, kdo bo zmagal in kdo izgubil. Cilj je, da se otroci v sporu učijo, kako se pogajati, zavzemati za rešitve, razmisliti o drugem zornem kotu gledanja na stvari in kako jasneje izraziti svoja čustva, potrebe in želje. Seveda se takega vedenja ne naučimo čez noč, ampak je za to potreben čas in pogum. S takšno vzgojo bo otrok zrastel v človeka, ki je sposoben priznavati napake in odpuščati drugemu. (Pozitivna vzgoja, 2015)

2.3 Odpuščanje samemu sebi

Temeljna točka odpuščanja je odpuščanje samemu sebi. Odpuščanje sebi je ena izmed velikih psiho-duhovnih praks ozdravitve. Ob zavedanju napak, ki smo jih storili, pride do neusmiljene kritike samega sebe in nezmožnosti odpuščanja. Ljudje si pogosto ne odpustijo v primerih, kjer se počutijo zelo krive (razdrtje družine, nezvestoba, naivnost, pretirani materializem). Osebe, ki so prizadete od velikega razočaranja, zato pogosto sovražijo same sebe in si niso pripravljene odpustiti. Ne odpustijo si, da so se izpostavili trenutkom, ki so jih prizadeli, kar razkriva njihovo nezadostnost in slabost. Počutijo se osramočeni in ponižani. Ljudje sebe podcenjujejo zaradi različnih vzrokov. Lahko so za to kriva razočaranja, saj niso dosegli cilja, ki so si ga zastavili. Drug razlog so lahko negativna sporočila, ki so jih prejeli od staršev in ostalih pomembnih ljudi v njihovem življenju. Kot tretji razlog lahko navedemo svoj lasten napad, ki ga je v veliki meri oblikoval naš človeški in duhovni potencial. Človek se mora naučiti sprejemati svojo nepopolnost, omejenost. Vsekakor je to za človeka velik korak. Ta korak imenujemo ponižnost. Ponižnost je tista krepost, ki nam pomaga, da si odpustimo za omejenost, grešnost. Ko pride do preziranja zaradi drugih, so za to najpogosteje kriva negativna verbalna in neverbalna sporočila. Že kot majhni otroci čutimo številna neverbalna sporočila staršev. Starši najpogosteje otroku škodijo skozi svojo utrujenost, depresijo, nezavedno zavračanje otroka, nasilje, skozi spolne zlorabe. Otrok vse to in še več beleži v svoj spomin ter živčni sistem. Kopičenje negativnih sporočil, kot so žaljivke, obsodbe po krivem, norčevanje, zavračanje ... povečajo sovražnost do sebe, kar povzroča kompleks manjvrednosti. Človek svoje negativne dele sebe zatlači v svojo podzavest, ki kasneje v trenutku žalitve znova izbruhne na površje ter zahteva svoje mesto. Človeka napade v obliki bolestrnega samoobtoževanja, kar pa človeka uničuje. Zaradi napadov

druge osebe človek pogosto zavzame tako imenovano držo napadalca, kar pomeni, da se z napadalcem poistoveti. To človeku služi kot sredstvo za preživetje, saj le tako ubeži stanju žrtve. Problem nastane takrat, ko žalitev preneha, človek pa ostane še naprej svoj lasten preganjalec. Do sebe postane okruten tiran. Pogosto se zgodi, da ljudje postanejo do sebe okrutni in žaljivi prav z besedami žalivca. Pomembno je torej, da odpuščanje sebi začnemo z odpuščanjem zaradi istovetenja s tistim, ki nas je žalil. Odpuščati si moramo, da smo se imeli za popolne; da smo se izpostavljali drugemu, ki nas je ranil; da smo se sramotili zaradi negativnih sporočil drugih ljudi; da smo žalili sami sebe; da smo bili sokrivi z žalivcem, saj smo nadaljevali njegova negativna dejanja do sebe. Odpuščanje sebi je življenjskega pomena. Kdor sebi ne odpušča, tudi drugim ne more odpustiti. (Monbourquette 2006, 133–140)

Kot primer odpuščanja lahko vzamemo fanta pri osemnajstih letih. Bil je izjem dijak, športnik, sodeloval je tudi pri cerkvenem programu za mlade. V šoli je spoznal dekle, katere starši so bili večino dneva odsotni. Po pouku sta redno začela zahajati k njej, da bi se učila. Nekega dne sta oba izgubila nadzor in imela sta spolne odnose. Dekle je zanosilo in naredilo splav. Fant je prišel v pisarno Chapmana, kjer sta imela vso leto redna srečanja. Fant je veliko prejokal. Krivil se je za dejanje in bil izredno pretresen, saj je razočaral Boga, starše, punco. Želel si je, da bi bil mrtev. Čez čas je zbral pogum in se opravičil staršem, dekletu in njeni materi. Jokal je ob priznanju svojih grehov Bogu in ga tudi prosil odpuščanja. Proti koncu svetovanja je ugotovil, da dolguje še eno opravičilo. Opravičilo sebi, saj se nenehno spominja dogodka in si ne more odpustiti. Nato je skupaj s terapeutom na list napisal opravičilo sebi, kjer je priznal svoje napake, dal obljubo, da se bo poboljšal in si dal novo priložnost. Sebe je prosil odpuščanja. Nato se je postavil pred ogledalo in opravičilo prebral na glas. Zadnji stavek, ki ga je zapisal terapevt v njegovem imenu je bil, da meni, da je opravičilo iskreno in da si odpušča. Fant je od veselja zajokal. Čez nekaj let je priznal, da je to bil najpomembnejši dan v njegovem življenju. Ljudje se sebi opravičimo iz enakih razlogov, kot se opravičimo drugim. Želimo si obnoviti odnos. Ko se opravičimo sebi, poskušamo postaviti ravnotežje med človekom, kakršni smo in kakršni želimo biti (popolni in resnični jaz). Opravičilo, ki si ga dolgujemo, zahteva pogovor s samim sabo. Dobro je, da govorimo na glas in v jeziku odpuščanja, ki nam je lasten. Bolje je, da opravičilo napišemo,

preden ga izrečemo. Tudi odpuščanje sebi je odločitev. Če se bomo še naprej poniževali, s tem ne bomo storili nič dobrega. Iz napake, ki smo jo storili, se lahko naučimo veliko novega. Opravičilo samemu sebi in odpuščanje, nam bosta odprla vrata v lepšo prihodnost. (Chapman, Thomas 2012, 213–222)

2.4 Opravičilo v vsakdanjem življenju

Moč opravičila poznajo tudi vsa uspešna podjetja. Večina se drži načela, da je kupec tisti, ki ima vedno prav. Zato se ob različnih pritožbah odzovejo z opravičilom. Zaposleni so torej naučeni, da se stranki ob nevspešnostih opravičijo. Raziskave kažejo na to, da se številni strokovnjaki vedno bolj zavedajo pomena opravičila. Kako pomembno je opravičilo se zavedajo tudi zdravniki, ki se bolnikom ob napačnih presojah in ravnanju opravičijo in priznajo napako. Posledično je tudi manj tožb zaradi malomarnosti, saj se bolniki dobro odzivajo na opravičila. Zavedanje in priznavanje svoje nepopolnosti in napak pozitivno vpliva na tiste, ki so napako storili, kot tudi tiste, katerim se opravičimo. Prav je, da dobre odnose ohranjamo tudi s sodelavci, saj na koncu z njimi preživimo več časa kot z družino. Dobro čustveno delovno okolje lahko ustvarjamo samo tako, da vemo, kateri jezik odpuščanja govori naš sodelavec. Tako znižamo raven stresa in tesnobe na delovnem mestu. (Chapman, Thomson 2012, 199–210)

3. ODPUŠČANJE V OČEH KRŠČANSKEGA IZROČILA

V Svetem pismu besedo odpuščanje zasledimo na kar nekaj mestih. Kar tri hebrejske in štiri grške besede so prevedene kot odpustiti. Največkrat lahko zasledimo odpuščanje kot odvzemanje grehov, torej odpuščanje, ki človeka rešuje pred božjo sodbo. Božje odpuščanje odstranjuje oddaljenost ter omogoča prijateljstvo z Njim. Enako velja za človeško odpuščanje. Odpuščanje je odločitev, da krivcu odpustimo in ga ponovno sprejmemo v svoje življenje. (Chapman, Thomas 2012, 135–136) »Beseda »odpustiti« v sebi skriva pomen »pustiti oditi«, torej osvoboditi, rešiti, odposlati. Njena sopomenka »oprostiti« vse te pomene še močneje izraža. Vprašanje odpuščanja je v Svetem pismu vezano na »krivdo« in greh, ki se ju nihče ne more rešiti sam. Človeka mora nekdo krivde odvezati in mu greh odpustiti. Dialog med ljudmi in Bogom lahko obnovimo samo z odpuščanjem.« (Osredkar 2011, 166)

»Krščanski Bog je Bog neomejenega odpuščanja. Bog Oče je Bog, ki je ljudem po svojem Sinu oznanil, da jim odpušča njihovo krivdo. Njegove besede in dejanja izpričujejo, kako trdno je ta resnica utemeljena v Svetem pismu. V evangelijih pomeni odpuščanje prelom z določeno logiko človeških odnosov, ki se ravnajo po načelu pravičnega povračila.« (Jamnik 2011, 193–140) Jezus je namreč v svojem govoru na gori govoril, naj se hudobnežu ne upiramo, ampak mu v udarcu po desnem licu nastavimo še levo (Mt 5, 38–41). Takšno mišljenje ni naivno mišljenje. Takšno mišljenje ne zahteva pasivnosti in tega, da bi se morali odpovedati boju proti zlu in boju za pravičnost. Gre za to, da zla ne vračamo, ampak poskušamo biti dobri, saj vračanje enakega zla ne spremeni človeške družbe. Skočimo le v začaran krog istega vedenja.

Logika vračanja »zlo za zlo« vodi le v izključitev ali smrt enega od nasprotnikov. Presekanje tega kroga pa je navzoče prav v odpuščanju. Verujoči človek v odpuščanju posnema Boga. Človeku, ki mu odpušča, omogoča, da stopi z njim v nov odnos. Odpuščanje je tisto, ki spreminja odnose in s tem razodeva obličje Boga. Bog je tisti, ki človeku nenehno prizanaša in odpušča. Človek kljub obžalovanju določenih stvari vedno znova pada v greh, saj je po naravi grešnik. Bog človeku odpušča, saj je usmiljen. (Jamnik 2011, 141) »Bog si želi prijateljstvo s svojimi ljudmi, to je bistvo Kristusovega križa. Brez zadržkov nam ponuja dar odpuščanja.« (Chapman, Thomas 2012, 136) Jezus je tisti, ki nam je postavil zgled ljubezni do bližnjega, tako da je vsem odpustil. Bistvo Kristusove ljubezni je odpuščanje. (Osredkar 2011, 165)

Človek, ki želi božjega odpuščanja, se mora kesati, spreobrniti ter verovati v Kristusa. Kdor želi odpuščanja, mora priznati svoj greh. Sveto pismo uči, da moramo ljudje odpuščati, kakor Bog odpušča nam. Naša sposobnost odpuščanja prihaja od Boga. Kristus je namreč plačal končno ceno za naše grehe. Sveto pismo nas uči, da priznavamo svoje grehe. (Chapman, Thomas 2012, 137)

»Jezus že od vsega začetka nekako nosi krivdo ljudi in pod to težo opozarja tudi na Očetovo odpuščanje.« (Štrukelj 2000, 48) V evangelijih najdemo veliko zapisov o odpuščanju. Najpomembnejši je zagotovo dogodek na Kalvariji, kjer Kristus pred smrtjo na križu prosi Očeta za odpuščanje (Lk 23, 34). (Osredkar 2011, 167) Moč Kristusove besede privede poslušalca na pot odveze. Beseda, ki jo govori, ima nekakšno zakramentalno in čudodelno moč. Njegovi čudeži potrjujejo, da ima absolutno avtoriteto in da s svojim darovanjem sebe nam ljudem prinaša resnico in svobodo. S svojim oznanjevanjem in čudeži nas vodi in pripravlja, da sprejmemo božje odpuščanje, ki nam ga je zaslužil s podaritvijo sebe na križu. Jezus na križu opravi spoved za vso človeštvo. S tem, ko opraviči ljudi, postane krivda očitna ne njem samem. Bog Oče tako na krivdo gleda v novi luči. Krivdo sveta sedaj vidi na Nedolžnem. Z Jezusom starozavezno odpuščanje dobi osvetlitev. V stari zavezi je namreč v ospredju le individualna krivda posameznika, ki jo je treba odstraniti, da ne okuži ostalega ljudstva. V Novi zavezi pa so vsi udje povezani v Kristusu. Novozavezni križ je delo odpuščajoče božje ljubezni, na katerega moramo odgovoriti z lastnim priznavanjem

napak, s kesanjem ter z odpuščanjem drugim. Bog Oče tako svojega odpuščanja s Sinovim žrtvovanjem na križu ne nakaže simbolično, ampak uresniči dejansko opravičenje. Pri tem razodene tudi svojo pripravljenost poslati Duha v srca grešnikov. Krščanska moč odpuščanja se vidi ob dobroti do sovražnika. Pomoč padlemu bratu je v ponižnem odpuščanju. Pri tem je potrebno poudariti, da ne gre za podrejanje nekemu. Gre za izpolnjevanje Kristusove postave. (Štrukelj 2000, 53–56) »Tako torej verujoči človek v odpuščanju posnema Boga stvarnika. Do človeka, ki mu odpušča, ustvarja nov odnos. Odpuščanje korenito spreminja medčloveške odnose in s tem razodeva obličje Boga.« (Jamnik 2011, 142)

Krščansko sporočilo pravi, da naj človek odpušča človeku, saj je Bog odpustil nam. Naša sposobnost odpuščanja prihaja od Boga. (Chapman, Thomas 2012, 139) Kdor ne odpušča, ne more dobiti odpuščanja. (Mt 6,12.14–15; 18, 23)

»Usmiljenje je ključna beseda v evangeliju, je najgloblja božja lastnost, nam grešnikom razumljiva samo, če vemo, da je nismo vredni in da je božja ljubezen nekaj povsem zastonj podarjenega.« (Štrukelj 2000, 56)

4. ZAKRAMENT SPRAVE V KATOLIŠKI CERKVI

Do drugega vaticanskega koncila se je za zakrament sprave uporabljal izraz spoved. Ker izraz spoved ni primeren zaradi svoje obrobne značilnosti tega zakramenta je Cerkev želela, da spoved imenujemo zakrament sprave ali zakrament odpuščanja. Bistveni element zakramenta sprave ni spovedovanje grehov, temveč kesanje, sprava z Bogom in brati. Spovedovanje lastnih grehov je izjemno težko opravilo še posebej tedaj, ko je spoved iskrena. Vendar iskrena spoved ni dovolj. Potrebno je namreč kesanje, obnova in začetek novega življenja. (Gasparino 1997, 5–6)

Spoved je dar Boga, dar Njegove ljubezni. Je dar ljubezni, ki je prečkala križ in pekel, da bi nas odrešila. Ta ljubezen se nadaljuje prav v zakramentu sprave. Bog namreč želi, da človek prizna svoje grehe, se iskreno pokesa in obljubi, da se bo izboljšal, želi mu namreč odpustiti. Odveza, katero dobimo ob koncu spovedi podarja čistost. Kljub uvidu svojega greha in ob iskrenem kesanju, si odveze ne moremo podeliti sami. Odvezo lahko prejmemo samo v skladu s Kristusovo postavitvijo po Cerkvi kot nenadomestljiv božji dar. (Štrukelj 2000, 79–80)

»Ko človek greši, v katoliškem izročilu bi dejali, ko greši na smrt, dejansko zanika krst, ki je včlenitev v Kristusa. V začetku krščanstva je bila med Očeti razprava, ali je potrebno te ljudi še enkrat krstiti, da bi bili resnično spet zraščeni s Kristusom, spet vcepljeni vanj. Prav v takih primerih Cerkev odkriva veličino odpuščanja grehov, t. j. veličino zakramenta sprave. V prvi Cerkvi je grešnik pred vso skupnostjo izpovedal svoj greh. Sledila je dolgoletna težka pokora, krščanska skupnost pa je molila zanj. Škof

ali duhovnik je penitentu po opravljeni pokori podelil odpuščanje grehov in gorje tistemu, ki bi si upal kasneje temu človeku še očitati greh. Odveza greha ga je potem zopet povezala z Bogom in s krščansko skupnostjo. Ker je bila pokora časovno zelo dolga, je bilo zelo težko, da bi penitent zopet padel v greh. Kar pa je grešil iz stare navade, iz človeške slabosti, je izpovedal v nedeljo pred mašo. Saj je maša tudi zakrament za odpuščanje grehov.« (Osredkar 2011, 175–176)

4.1 Kaj je greh?

Greh je dejanje, ki samo po sebi ne obstaja. Sicer ne spada k človeškemu bistvu, vendar je nekaj najgloblje človeškega. Pogosto ga zaznavamo pri soljudeh, manjkrat pri sebi. Pri grehu gre za zavestno in svobodno človekovo odločitev. Greh ni stvar. Tisti, ki dela greh je oseba, ona je nosilec greha. Greh je dejanje, pri katerem s svojim svobodnim hotenjem želimo postati nekaj, kar je v nasprotju z našim najglobljim bistvom. (Štrukelj 2000, 25)

Grehe delimo na smrtne in male. Smrtni greh je tisti, ki človeka pripelje do ločitve od Boga. Majhen greh pa je tisti, ki ločitve še ni povzročil. Smrtni greh povzroča večno smrt, majhen je odpustljiv. Obstajajo tudi sramotni grehi, ki se jih pogosto ne spovemo. Takšne grehe imenujemo družbeni grehi (nasilje, izkoriščanje, neumnost, razkošje in potrata itn.). (Gasparino 1997, 24–28) Poznamo pa tudi sedem glavnih grehov: ošabnost, lakomnost, zavist, jeza, nečistost, požrešnost in lenoba. So najpogostejši grehi, ki jih stori človek. (Rizzi 2004, 68–71) Ob dejanju greha je Bog izključen iz človekovega dosega. Zveza z Bogom je v tem primeru nasilno pretrgana. Dejanje greha je prav tako samomorilsko dejanje, saj se v nas pojavijo nasprotja in konflikti. Je osebno in odgovorno dejanje, ki ga ne smemo prevaliti na zunanje stvarnosti. Greh nam slabi voljo in mrači razum. Ko storimo greh, ki prizadene našega bližnjega (nezvestoba, škandal, nepravilnost) s tem žalimo Boga. Grešiti je protinaravno, a vendar najbolj splošno dejstvo, iz katerega ni izvzet nihče. Skrivnost greha lahko dojamemo le v luči vere v Kristusa, ki je edini poznavalec najgloblje resničnosti ter tragičnosti greha. (Gasparino 1997, 24–28)

Greh je največje zlo, vendar je vse grehe mogoče odpustiti. Rešimo in očistimo jih s kesanjem in pokoro. (Špidlik 2009, 287)

4.2 Zakrament sprave v kontekstu sodobnega življenja

Da je zakrament sprave danes v krizi ni več skrivnost. To so potrdili že na zadnjem koncilu, kjer so opozorili, da je obrazce spovedi potrebno obnoviti, da bodo jasneje izražali naravo in učinek zakramenta. Sodobnemu človeku se vera namreč upira, saj bi naj bila zatočišče za tiste, ki jih imenujejo »nezrele osebe«. Velik problem predstavlja tudi današnja zavest o grehu. Psihologija in antropologija sta namreč človeku dali novo strast po analiziranju samega sebe. Prav tako so se spremenile tudi meje med dobrim in zlim, kar posledično vpliva na vprašanje, kaj spada pod mali in kaj pod veliki greh. (Gasparino 1997, 7)

Človek se danes sebično zapira vase. Človek, ki je izgubil zavest greha in grešnosti je izgubil tudi smisel za Boga. S tem je izgubil tudi smisel za osebni odnos do drugih ljudi. Človek je očaran nad znanstveno-teološkimi napredki in Boga sploh ne potrebuje več. Vendar se ne zaveda, da še zdaleč ni samozadosten. Danes veliko govorimo o »smrti Boga«. Ko človek izgubi vero in poznanje Boga, s tem izgubi tudi smisel za greh. Bolj kot je v človeku živ smisel za Boga, toliko bolj v njem tli zavest greha. Poznanje Boga človeku namreč odkriva lastno poklicanost, smisel življenja ter smisel za greh. Človek z odcepitvijo od Boga postaja avtonomen, neodvisen. Sam je tisti, ki določa, kaj je dobro, kaj slabo. (Štrukelj 2000, 17–18)

Vzroke današnje krize lahko delimo na notranje in zunanje. Notranji vzroki so: nezadostna kateheza, nejasnost, kaj spada pod mali, kaj pod smrtni greh, nazadostna pripravljenost spovednikov, kriza kredibilnosti Cerkve ter uniformizen pristopanja k zakramentu sprave. Zunanji vzroki so: izguba čuta za greh, težko dojetje moralnih norm, ki od družbe niso več podprte, človekova svoboda pri izvrševanju določenih dejanj, preveliko poudarjanje človekove samostojnosti. (Štrukelj 2000, 21)

Obstoječo krizo je moč preseči skozi prenovljeno zavzetnost na različnih ravneh cerkvenega življenja. Se pravi na ravni nauka, kateheze in na liturgični ravni. Potrebna je ponovna osvetlitev prave narave zakramenta sprave. Ljudem se mora predstaviti nujnost izpovedovanja grehov spovedniku, potrebno je razjasniti sam pojem greha, ki je vključen v zgodovino odrešenja. Predstaviti je potrebno razlike med smrtnim in malim grehom, utrditi pojem svobode in samostojnosti. Prenoviti je potrebno jezik, vsebino in način predstavljanja zakramenta sprave. Odveza je namreč tista, ki nam lahko edina pomaga premagati preteklost, da ustvarjamo sedanost in se lahko odpremo prihodnosti. (Štrukelj 2000, 22–23)

Najpomembnejše ob obisku spovedi je, da razumeš, da je zakrament sprave dejanje vere v Kristusovi zdravilni moči. Spovednik je tisti, v katerem moraš prepoznati Kristusa. Ob opravljanju zakramenta je pomembno, da se popolnoma sprostimo. (Gasparino 1997, 88–95) Vsak izmed nas bi si moral izbrati stalnega spovednika, kateremu zaupamo. Spovednikova naloga je, da nas vodi. Duhovno vodstvo je stvar zaupanja. Do spovednikov ne smemo imeti pretiranih zahtev, saj so tudi oni samo ljudje. Po njem nas vodi Bog. (Špidlik 2009, 295) Bog ljubi človeka in se veseli njegove izpovedi grehov in spreobrnitve. Potrebno si je prizadevati za resnično kesanje. Če človek ob zakramentu ne namerava biti iskren, je bolje, da se k spovedi ne odpravi. To namreč imenujemo bogoskrunstvo, ki ne da moči, ampak jo jemlje. (Gasparino 1997, 88–95) Potrebno je omeniti tudi spraševanje vesti, ki nam pomaga ugotoviti napake, ki smo jih storili. Samo tako lahko odkrijemo razliko med tem, kaj uči evangelij in kar delamo mi. Prepad je tudi med našimi mislimi in dejanji. Tisti, ki se ukvarja s spraševanjem vesti in ugotovi ta prepad, išče rešitev, kako bi ga premostil. To imenujemo prizadevanje za poenotenje samega sebe. (Špidlik 2009, 297) »Spraševanje vesti naj poteka s pogledom na Kristusa. Edino on je merilo za ocenitev stanja naše grešnosti. Tako moremo izmeriti svojo oddaljenost v izpolnjevanje božje volje in v pomanjkanju ljubezni, ki nas ločuje od njega. Spraševanje vesti se ne sme sprevreči v brezbrežno ogledovanje samega sebe, a tudi ne sme biti površno.« (Štrukelj 2000, 92) Vsak, ki ima kakršnokoli vprašanje glede zakramenta ali osebnih stvari, naj pristopi do duhovnika, ki mu bo z veseljem svetoval in pomagal. Po prejetju zakramenta sprave, postanemo deležni sprave, ki nam jo je zaslužil Kristus s svojo smrtjo na križu. Zato moramo vedno paziti, da zakramenta ne prejemo lahkomišno. Da se sami spovemo Bogu seveda ni dovolj. Spovedati se

moramo bratu, saj smo zadajali rane bratom. Če nam odpusti Cerkev, nam tudi Bog, saj se Bog poistoveti z brati. Tudi grehi zoper Boga, so bratom zadane rane, ki rušijo naš odnos do njih. Potrebno se je zavedati, da je Bog prisoten v bratih. Bog je blizu, Bog je dosegljiv. (Gasparino 1997, 88–95)

SKLEP

Odpuščanje je pojem, s katerim se srečujemo vsak dan. V tem hitrem ritmu življenja ne mine dan, ko ne pride do sporov in zamer. Žal se o odpuščanju govori premalo. Preveč ljudi trpi, saj se na poti odpuščanja počutijo blokirane. Gre za preveliko oklepanje preteklosti, prihodnost pa je ob tem zaprta. Vse več je prisotnega maščevanja, pri katerem se uporablja načelo »zob za zob«. Ljudje v kratkotrajnem narcističnem užitku ne uvidijo, da takšno ravnanje ne prinese izboljšanja, ampak nas zvleče le v začaran krog maščevanja.

Človek je ranljivo bitje. Vsi spori in nesoglasja nanj vplivajo negativno. Vsaka rana na človeku pusti določene posledice. Življenje v trajni zameri vsekakor ni priporočljivo, saj človeka uničuje tako fizično, kakor psihično. Spore je najbolje reševati sproti. Zato si je dobro zapomniti, da ob takšnih trenutkih tehtno premislimo, kaj smo storili napak in to tudi priznamo ter se opravičimo. Prevečkrat ljudje mislijo, da bodo z odpuščanjem odpustili storilčevo napako in posledico. Vendar ljudje ne odpuščamo dejanj, saj le-ta ostanejo trajno v našem spominu in se ob določenih dogodkih ponovno vrnejo v našo zavest. Odpuščanje je sprejemanje človeka, kljub napakam, ki nam jih je storil.

Tudi v šolah, vrtcih in drugih izobraževalnih ustanovah se daje premalo poudarka na odpuščanje. Ljudje ne priznavajo napak in za le-te krivijo druge. Pogosto se odločijo, da bodo raje živeli v zameri, kot da bi priznali napako, ki so jo storili. Ljudje je potrebno

ozaveščati, da priznavanje napak človeka ne naredi šibkega. Drugi bo našo iskrenost in trud cenil, saj je priznavanje napak izjemno hrabro dejanje. Iskreno kesanje vodi k uspehu. Seveda nihče izmed nas ne more vedeti, ali nam bo drugi odpustil ali ne. Oduščanja namreč ne moremo zahtevati. Ob spodbudi otrok za opravičilo in priznavanje napak, bi svet zagotovo vsaj za kanček izboljšali. Lahko predvidevamo, da bi bilo veliko manj sporov v družinah, med prijatelji ter tudi med sodelavci v službi.

Do sporov in zamer največkrat pride v družinah in med partnerskimi odnosi. Ker gre za ljudi, ki so si ali so si bili zelo blizu, je stvar še bolj boleča. Možnost za obnovitev družinskih odnosov lahko prinese le oduščanje. V družinah, kjer ima vsak član svoje obveznosti, življenje drvi naprej s polno hitrostjo. Ljudje se ne pogovarjajo. Vendar je za dobre odnose potrebna komunikacija. Vse več družin ob sebi potrebuje terapevta, ki jim pomaga, da ponovno vzpostavijo nek odnos. Menimo, da bi odnose v družini izboljšala vzgoja otroka za opravičilo. Če bi otroka od majhnih nog učili odgovornosti za stvari, ki jih je naredil, za priznavanje napak, ki jih je storil, in da se bo storjeno opravičil, bi otrok verjetno odrasel v odgovornega človeka. Bistven odnos v družini je partnerski odnos. Če bosta partnerja nesoglasja reševala sproti in se bosta za svoje napake znala opravičiti, bo njun zakon ostal pristnejši in trajen. Zdrav odnos med partnerjema pa vpliva tudi na otroka, ki njun odnos beleži vase. Starši so otroku tako velik zgled, da bo tudi sam v partnerskem odnosu znal reševati težave.

Velika težava danes je oduščanje, ki je temeljno in to je oduščanje samemu sebi. Ljudje se prevečkrat krivijo zaradi določenih stvari, ki so jih storili. Podcenjujejo se zaradi drugih ljudi, ki jih ponižujejo. Žaljivke, obsodbe in norčevanje povzročajo pri človeku kompleks manjvrednosti. Ljudje bi se morali zavedati, da tudi majhne žaljivke lahko vplivajo na drugega negativno. Sploh, če je ta drugi otrok. Ljudje, ki tako kopicijo te negativnosti in žaljivke v sebi, se obtožujejo, kar pa jih uničuje. Tudi sebi je potrebno odpustiti za dejanja, ki smo jih storili. Tudi sebi dolgujemo opravičilo. Oduščanje sebi je življenjskega pomena. Kdor ne bo odpustil sebi, tudi drugim ne bo.

Človek je danes izgubil čut za greh. Velik problem predstavlja moderna družba, ki daje človeku občutek, da lahko sam odloča, kaj je dobro in kaj slabo. Človek se obrača od

Boga, saj ima moč samozadostnosti. Obrača se tudi od sočloveka, saj tudi njega ne potrebuje. Za krizo tega časa bi bilo potrebno postaviti jasnejše nauke, pravila, določila o grehu in jih tudi bolj oznanjati. Prav tako je potrebno ponovno v novejšem jeziku in vsebini ljudem objasniti pomen zakramenta sprave, saj ljudje ne vedo, da je prav odveza tista, ki nam pomaga premagati preteklost, da lahko živimo sedanost in damo prosto pot prihodnosti.

POVZETEK

Diplomsko delo govori o odpuščanju, ki je sestavni del človekovega življenja. Predstavljeni so problemi, s katerimi se ljudje srečujejo na poti k odpuščanju. Osredotočenost je predvsem na pomenu in potrebi po odpuščanju. Orisane so napačne predstave o odpuščanju, zaradi katerih so ljudje pogosto odvrnjeni od poti odpuščanja. Diplomsko delo vsebuje tudi napotke, kako se odločiti za opravičilo drugemu, kako pomembno je sprejeti odgovornost za svoja dejanja, kako izraziti iskreno kesanje ter drugega prositi za odpuščanje. Vzgoja za odpuščanje je izredno pomembna v družinah, saj so ravno družinski odnosi tisti, ki se največkrat pretrgajo. Zato je drugo poglavje namenjeno družinam v sporu, da bi z bližnjimi našli skupni jezik odpuščanja. Vsebuje tudi napotke za starše, kako otroke naučiti sprejemanja odgovornosti za svoja dejanja. Predstavljen je tudi krščanski vidik odpuščanja. Prav tako je predstavljen zakrament sprave, ki v današnjem času postaja človeku vedno bolj oddaljen, saj je človek izgubil občutek za greh in Boga.

Ključne besede: odpuščanje, opravičilo, sprava, greh, kesanje, vzgoja, zakrament.

ABSTRACT

The thesis focuses on forgiveness, which is an integral part of human life. It features the problems that people encounter on their path to forgiveness. The focus lays primarily on the importance and need for forgiveness. It describes the misconceptions about forgiveness, which often deter people from their path towards it. The thesis also contains instructions on how to decide on apologizing to one another, how important it is to take responsibility for one's actions, and how to express one's sincere repentance and ask for forgiveness. Education about forgiveness is extremely important in families, since the family relationships are the ones that often break. Therefore, is the second chapter of the thesis devoted to families in dispute to find a common language of forgiveness. It contains instructions for the parents, which help them teach their children to accept responsibility for their actions. The thesis also presents the Christian aspect of forgiveness, and the sacrament of reconciliation, which is nowadays becoming distant to mankind, because mankind lost the sense of sin and God.

Key words: forgiveness, apology, reconciliation, sin, repentance, upbringing, sacrament.

REFERENCE

Bajec, Klara. 2016. »Kako se soočiti s prepiri med sorojenci.« <http://www.pozitivnavzgoja.com/blog/25-kako-se-soo%C4%8Diti-s-prepiri-med-sorojenci> (pridobljeno 30. avgusta 2016)

Chapman, Gary, in Jennifer Thomas. 2012. *5 jezikov odpuščanja: Kako se opravičiti in ozdraviti odnose*. Ljubljana: Družina.

Gasparino, Andrea. 1997. *Zakrament odpuščanja: Radost in praznik za Boga in človeka*. Ljubljana: Salve.

Janez Pavel II. 2000. *Spomin in sprava: Cerkev in napake preteklosti*. V *Communio* 10. Ljubljana: Svet mednarodne katoliške revije Communio pri slovenski škofovski konferenci, 33–34.

Jamnik, Anton. 2011. »Sprava, človeški in božji proces osvobajanja in dejanje poguma«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, 137–154. Ljubljana: Teološka fakulteta, Družina.

Juhant, Strahovnik in Žalec ur. 2011. »Uvod«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: Človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec, 7-12. Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina

Jovanovska, Karolina. 2016. »Če želite spremeniti partnerja, spremenite sebe«. <http://psihoterapija.carvic.si/clanki/ce-zelite-spremeniti-partnerja-spremenite-sebe.html> (pridobljeno 27. avgusta 2016)

Monbourquette, Jean. 2007. *Kako odpustiti? Odpustiti, da bi ozdravel. Ozdraveti, da bi odpustil*. Maribor: Slomškova založba

Osredkar, Mari Jože. 2011. »Priznanje nepopolnosti osebkov kot pogoj krščanskega pojmovanja odpuščanja«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec, 165–177) Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina.

Petkovšek, Robert. 2011. »Odpuščanje kot geopolitična sila«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec 99 - 110. Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina.

Prijatelj, Erika. 2011. »Odpustiti, da bi živeli«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec, 127–136. Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina.

Rebula, Alenka. 2011. <http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/content/sprava-spomini> (pridobljeno 27. avgusta 2016)

Remškar, Marija. 2012. »Kako partnerski odnos staršev vpliva na otroke?« <http://www.psihoterapija-mr.si/kako-partnerski-odnos-starsev-vpliva-na-otroke-.html> (pridobljeno 29. avgusta 2016)

Razboršek, Manca. 2008. »Odgovornost in odločitve.« 24. oktobra 2008. <http://zdravljenjeduse.blogspot.si/2008/10/odgovornost-in-odloicve.html> (pridobljeno 28. avgusta 2016)

Slatinek, Stanislav. 2011. »Zakonska ločitev ali sprava«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec, 179–187. Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina.

Stanonik, Marija. 2007. *Odpuščam in prosim odpuščanja*. Ljubljana: Družina.

Strahovnik, Vojko. 2011. »Občutje krivde in sramu v kontekstu sprave«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec, 111–126. Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina.

Sveto pismo Stare in Nove zaveze. Slovenski standardni prevod. Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije, 2008.

Špidlik, Tomaš. 2009. *Osnove krščanske duhovnosti*. Maribor: Slomškova založba.

Štrukelj, Anton. 2000. *Odpuščanje*. Ljubljana: Družina.

Žalec, Bojan. 2011. »Odpuščanje kot krepost in nova zavest«. V: *Izvor odpuščanja in sprave: človek ali Bog? Spravni procesi in Slovenci*, ur. Juhant, Strahovnik in Žalec, 87–98. Ljubljana: Teološka fakulteta in Družina.